RELACIONES DE PAREJA:

LO QUE NO NOS HAN ENSEÑADO Y CONVIENE SABER

FRANCISCO DE SALES

©Todos los derechos reservados junio 2021

Queda prohibida cualquier forma de reproducción de esta obra, o parte de ella, sin el consentimiento expreso de su autor, en cualquier medio gráfico, electrónico o mecánico, incluido fotocopia o grabación o cualquier otro sistema de recuperación y almacenaje de información.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 - PRÓLOGO 15
CAPÍTULO 2 - ANTES DE EMPEZAR 18
CAPÍTULO 3 - ACLARACIONES IMPRESCINDIBLES 19
CAPÍTULO 4 – LA MUJER EN LA RELACIÓN 23
CAPÍTULO 5 – EL HOMBRE EN LA RELACIÓN 25
CAPÍTULO 6 – EL NOVIAZGO 28
CAPÍTULO 7 – EL ENAMORAMIENTO 30
CAPÍTULO 8 - SÍNTOMAS REALES DEL ENAMORAMIENTO 33
CAPÍTULO 9 – LA PAREJA 34
CAPÍTULO 10 - LA RELACIÓN 37
CAPÍTULO 11 - DIALOGAR 42
CAPÍTULO 12 - CONVIVIR 45
CAPÍTULO 13 - EL CONTACTO FÍSICO 47
CAPÍTULO 14 - SUGERENCIA PARA LA ELECCIÓN DE LA PAREJA 49

1 - LO QUE DEBIERA SER INTOLERABLE 51
CAPÍTULO 15 - REPETIR LOS ERRORES DE LAS RELACIONES ANTIGUAS 53
CAPÍTULO 16 - NO SER SINCEROS 56
CAPÍTULO 17 - OCULTAR COSAS QUE PUEDEN SER GRAVES PARA LA RELACIÓN 58
CAPÍTULO 18 - ACEPTAR LO QUE ES INACEPTABLE 60

2 - LO QUE NO ES APROPIADO……77
CAPÍTULO 19 - NO RESOLVER LOS CONFLICTOS 65
CAPÍTULO 20 - REPRIMIR LOS SENTIMIENTOS 68
CAPÍTULO 21 - PERDONAR MUY FÁCILMENTE 70
CAPÍTULO 22 - PERDONAR SIN CONTRAPRESTACIONES 72
CAPÍTULO 23 - NO EXPRESAR CLARAMENTE LOS SENTIMIENTOS 75
CAPÍTULO 24 - NO PERMITIR EL CRECIMIENTO DE TU PAREJA.. 78
CAPÍTULO 25 - EL CHANTAJE EMOCIONAL Y SENTIMENTAL 82
CAPÍTULO 26 – NI CRITICAR, NI MENOSPRECIAR 84
CAPÍTULO 27 - PROSTITUIRSE 86
CAPÍTULO 28 - SER INFLEXIBLE 88
CAPÍTULO 29 - ES UN "ERROR" NO ACEPTAR LOS PROPIOS "ERRORES" 90
CAPÍTULO 30 - NO PEDIR PERDÓN.....92
CAPÍTULO 31 - NO PEDIR CLARA Y DIRECTAMENTE LO QUE SE NECESITA 94
CAPÍTULO 32 - ABANDONARSE 96
CAPÍTULO 33 - REPETIR LOS PATRONES QUE SE HAN VIVIDO.... 98
CAPÍTULO 34 - NO RECONOCER LAS PROPIAS LIMITACIONES..100
CAPÍTULO 35 - LA EXCESIVA PERMISIVIDAD 103
CAPÍTULO 36 - SER LA MEJOR.....105
CAPÍTULO 37 - NO HALAGAR LO POSITIVO QUE TIENE EL OTRO 107
CAPÍTULO 38 - NO SABER ESCUCHAR LO QUE SIENTE EL OTRO 109
CAPÍTULO 39 - CONVERTIR LOS DIÁLOGOS EN LUCHAS..... 111
(o en monólogos)..... 111

CAPÍTULO 40 - LOS CELOS 114
CAPÍTULO 41 - TÚ HAZ LO QUE QUIERAS QUE YO HARÉ LO QUE ME DÉ LA GANA 117
CAPÍTULO 42 - CUANDO HAY EXCESO DE EXCUSAS 119
CAPÍTULO 43 - CONVERTIR EL SEXO EN UNA RUTINA 121
CAPÍTULO 44 - SER EGOCENTRISTA 124
CAPÍTULO 45 - NO VALORAR LAS DIFERENCIAS CULTURALES O SOCIALES 126
CAPÍTULO 46 - NO PEDIR AYUDA 128
CAPÍTULO 47 - NO PEDIR LO QUE REALMENTE SE QUIERE EN EL SEXO 129
CAPÍTULO 48 - NO DEDICARLE AL SEXO EL TIEMPO Y LA ATENCIÓN QUE MERECE 132
CAPÍTULO 49 - RIDICULIZAR AL OTRO O MENOSPRECIAR SUS OPINIONES 134
CAPÍTULO 50 - EL ORGULLO 136
CAPÍTULO 51 - RENDIRSE 139
CAPÍTULO 52 - PERDER EL RESPETO 141
CAPÍTULO 53 - RENUNCIAR AL ESPACIO INDIVIDUAL 144
CAPÍTULO 54 - CAMINAR MIRANDO HACIA ATRÁS 146
CAPÍTULO 55 - RECHAZAR LA CABALLEROSIDAD 148
CAPÍTULO 56 – VER SÓLO LOS DEFECTOS 150
CAPÍTULO 57 - EXIGIR EN VEZ DE PEDIR 152
CAPÍTULO 58 - QUERER CAMBIAR AL OTRO 154
CAPÍTULO 59 - SER DEMASIADO EXIGENTE 156
CAPÍTULO 60 - POSESIÓN, PERTENENCIA, DOMINIO 158
CAPÍTULO 61 - PARTICIPAR EN LUCHAS DE PODER 161
CAPÍTULO 62 - OLVIDARSE DEL ROMANTICISMO 163

CAPÍTULO 63 - NO ESTAR INTERESADOS EN QUE LA RELACIÓN VAYA BIEN 166

CAPÍTULO 64 - DECIR LO MALO CUANDO SE ESTÁ ENOJADO ... 168

CAPÍTULO 65 - MENTIR 170

CAPÍTULO 66 - SER POCO REALISTA EN EL AMOR 172

CAPÍTULO 67 - DAR VUELTAS A LO MISMO 174

CAPÍTULO 68 - PERMITIR QUE UNA RELACIÓN FALLIDA ANULE EL FUTURO SENTIMENTAL 176

CAPÍTULO 69 - PERMITIR QUE EL AMOR SE CONVIERTA EN ODIO 179

3 - EQUIVOCACIONES HABITUALES 181

CAPÍTULO 70 – TENER EN CUENTA SÓLO LOS INTERESES DE LOS OTROS 183

CAPÍTULO 71 - MINIMIZAR LOS PROBLEMAS O NEGARLOS 185

CAPÍTULO 72 – DEJARSE DE LADO 187

CAPÍTULO 73 - PASARSE AL OTRO EXTREMO 190

CAPÍTULO 74 - CREER QUE TODOS LOS HOMBRES SON IGUALES 192

CAPÍTULO 75 – EMPEZAR A LLAMARSE "PAPÁ" Y "MAMÁ" 194

CAPÍTULO 76 - CONFUNDIR AMOR CON ENAMORAMIENTO 196

CAPÍTULO 77 - CONFUNDIR "TENER PAREJA" CON "SER PAREJA" 199

CAPÍTULO 78 - ELEGIR DESDE LA CINTURA PARA ABAJO 201

CAPÍTULO 79 - UTILIZAR EL SEXO COMO CHANTAJE 204

CAPÍTULO 80 - NO DESAHOGARSE 206

CAPÍTULO 81 - NO QUERER RECONOCER LOS PROBLEMAS Y NEGAR LA REALIDAD 208

CAPÍTULO 82 - PENSAR QUE LOS PROBLEMAS DE TU PAREJA NO SON TAMBIÉN TUS PROBLEMAS 210

CAPÍTULO 83 - DAR MÁS CRÉDITO A LA FANTASÍA QUE A LA REALIDAD 212

CAPÍTULO 84 - SI NO CEDE ÉL, NO CEDO YO..... 214

CAPÍTULO 85 - REPRIMIR LAS EMOCIONES 216

CAPÍTULO 86 - NO REUNIRSE PARA REVISAR CÓMO VA LA RELACIÓN 218

CAPÍTULO 87 – SUPONER.....221

CAPÍTULO 88 - VOLVER CON UN EX SÓLO POR NO HABER ENCONTRADO OTRA PAREJA 223

CAPÍTULO 89 - IGNORAR LA VOZ DEL INSTINTO 227

CAPÍTULO 90 - JUGAR A SER ADIVINOS 229

CAPÍTULO 91 - NO DENUNCIAR.....231

CAPÍTULO 92 - AMANTES, AVENTURAS Y OTRAS RELACIONES 233

CAPÍTULO 93 - HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE 235

4 - LO QUE PUEDE PASAR POR NO SABER..... 237

CAPÍTULO 94 - ABANDONAR PRONTO EL NOVIAZGO 239

CAPÍTULO 95 - HACER UN NOVIAZGO DEMASIADO CORTO.....243

CAPÍTULO 96 - CAMBIAR EL NOMBRE DE LOS SENTIMIENTOS 246

(o de las cosas).....246

CAPÍTULO 97 - CONFUNDIR AL HOMBRE.....249

CAPÍTULO 98 - CONFUNDIR EL AMOR CON OTRA COSA.....251

CAPÍTULO 99 - ¿DISCUTIR O NO DISCUTIR? 253

CAPÍTULO 100 - CARGARSE CON TODAS LAS RESPONSABILIDADES 256

CAPÍTULO 101 - CEDER A LA OPINIÓN SOCIAL 258

CAPÍTULO 102 - NO ACTUALIZAR EL AMOR..... 261
CAPÍTULO 103 - NO SABER PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.263
CAPÍTULO 104 - BUSCAR LA PAREJA PERFECTA 265
CAPÍTULO 105 - ENAMORARSE DE LA PERSONA EQUIVOCADA 267
CAPÍTULO 106 - LAS FAMILIAS..... 269
CAPÍTULO 107 - AMAR MAL 271
CAPÍTULO 108 - PERPETUAR LOS MISMOS ERRORES DE SIGLOS ANTERIORES 273
CAPÍTULO 109 - NO AMAR O NO SABER AMAR 276
CAPÍTULO 110 - REPETIR LOS ERRORES ANTERIORES 279
CAPÍTULO 111 - HAY QUE SER UN POCO EGOÍSTA..... 281
CAPÍTULO 112 - PROVOCAR LAS DISCUSIONES EN MAL MOMENTO 283
CAPÍTULO 113 - ELEGIR DESACERTADAMENTE.....285
CAPÍTULO 114 - NO COMPORTARSE DEL MODO ADECUADO CUANDO LAS COSAS YA NO VAN BIEN.....287

5 - EL PELIGRO DE LAS FALSAS EXPECTATIVAS..... 289
CAPÍTULO 115 - LA NECESIDAD DE SER NECESITADOS 291
CAPÍTULO 116 - CONVERTIR AL SAPO EN PRÍNCIPE AZUL.....293
CAPÍTULO 117 - BUSCAR UNA RELACIÓN (AUNQUE SEA MALA) PARA HUIR DE UNA SITUACIÓN PERSONAL INDESEADA 295
CAPÍTULO 118 - ÉL ES ÚNICO/ELLA ES ESPECIAL 297
CAPÍTULO 119 - AFERRARSE A LA ESPERANZA INÚTILMENTE .. 299
CAPÍTULO 120 – CREER QUE EL OTRO PIENSA DEL MISMO MODO QUE PIENSA UNO 301
CAPÍTULO 121- CREER QUE EL AMOR LO SOLUCIONA TODO.... 303
CAPÍTULO 122 - HAZME FELIZ 307

CAPÍTULO 123 - NEGAR LAS CICATRICES QUE VA DEJANDO EL DESAMOR 309

CAPÍTULO 124 - ESPERAR UN MILAGRO 312

CAPÍTULO 125 - CONFUNDIR "ESTOY ENAMORADO" CON "ME INTERESA" 314

CAPÍTULO 126 - CULPAR AL OTRO POR LA DECISIÓN QUE UNO TOMÓ DE UNIRSE A ÉL (y hacérselo pagar) 317

CAPÍTULO 127 - QUERER QUE EL OTRO SIENTA LO QUE NO SIENTE 319

CAPÍTULO 128 – DÁMELO TODO 321

CAPÍTULO 129 - OBSESIONARSE CON EL AMOR IDEAL 323

CAPÍTULO 130 - QUERER SUSTITUIR A SU MADRE 326

6 - CUANDO LA PAREJA ESTÁ DESCOMPENSADA.....329

CAPÍTULO 131 - ¿SER YO O SER QUIEN EL OTRO QUIERE QUE SEA? 331

CAPÍTULO 132 - LLAMAR "ACEPTACIÓN VOLUNTARIA" A LO QUE ES "SUMISIÓN INCONDICIONAL" 333

CAPÍTULO 133- LA TENDENCIA A RENUNCIAR 336

CAPÍTULO 134 - PERMITIR QUE EL OTRO NO PONGA TODO LO QUE TIENE QUE PONER EN LA RELACIÓN 339

CAPÍTULO 135 – NO IR EN IGUALDAD DE CONDICIONES A LA RELACIÓN 341

CAPÍTULO 136 - IR DE VÍCTIMAS O DE MÁRTIRES 343

CAPÍTULO 137 - NO TENER OBJETIVOS O PLANES COMUNES ...345

CAPÍTULO 138 - IMPEDIR QUE LA PAREJA PARTICIPE EN ALGÚN ASUNTO COMÚN 347

CAPÍTULO 139 - AMAR A UN HOMBRE O A UNA MUJER SIN SER CORRESPONDIDO 349

CAPÍTULO 140 - ÉL NO ES MALO, LO QUE PASA ES QUE ES ASÍ 351
CAPÍTULO 141 - ESTAR SÓLO POR INTERÉS 353
CAPÍTULO 142 - AL OTRO NO HAY QUIEN LE CAMBIE 355
CAPÍTULO 143 - IMPONER.....357
CAPÍTULO 144 - ASUMIR, TAMBIÉN, LAS RESPONSABILIDADES DEL OTRO..... 359
CAPÍTULO 145 - LLEVAR UNO SOLO EL PESO DE LA RELACIÓN. 361
CAPÍTULO 146 - LLEVAR A PRISIÓN LA LIBERTAD DEL OTRO ... 363
CAPÍTULO 147 - CONFORMARSE CON MIGAJAS DE AMOR..... 365
CAPÍTULO 148 - ENTENDER MAL LOS PAPELES: "UNO MANDA, OTRO OBEDECE" 367
CAPÍTULO 149 - CUANDO LA PAREJA ES UNO SOLO 369
CAPÍTULO 150 - DAR TODO A CAMBIO DE NADA. O VICEVERSA 371
CAPÍTULO 151 - SOBREPROTEGER AL OTRO MIEMBRO DE LA PAREJA.....373
CAPÍTULO 152 - MENOSPRECIAR LAS INCOMPATIBILIDADES ...375
CAPÍTULO 153 - LA DEPENDENCIA EMOCIONAL 377
CAPÍTULO 154 - AMAR DEMASIADO 381
CAPÍTULO 155 - PEDIR EN LA RELACIÓN LO QUE EL OTRO NO ESTÁ DISPUESTO A DAR..... 383
CAPÍTULO 156 - ACORDARSE DEL OTRO SÓLO CUANDO SE LE NECESITA 386
CAPÍTULO 157 - CONVERTIR LA RELACIÓN EN DOS QUE VIVEN JUNTOS 387
CAPÍTULO 158 - CREER QUE LA RELACIÓN SE SOSTIENE SOBRE UNO SOLO QUE AME 389
CAPÍTULO 159 – QUERER VIVIR DEL AMOR YA MUERTO..... 391

CAPÍTULO 160 - VER A LA PAREJA SÓLO COMO "EL OTRO" O "LA OTRA" 393

7 - ATENCIÓN A LA BAJA AUTOESTIMA 395

CAPÍTULO 161 - POR TI SOY CAPAZ DE SUFRIR LO QUE HAGA FALTA 397

CAPÍTULO 162 – NO MEREZCO ALGO MEJOR 400

CAPÍTULO 163- IDEALIZAR DEMASIADO EL AMOR 402

CAPÍTULO 164 - SIN TI SOY NADA 406

CAPÍTULO 165 - SÉ QUE ALGÚN DÍA SE CANSARÁ DE MÍ 409

CAPÍTULO 166 - CREER QUE LA FELICIDAD SÓLO SE LA PUEDE PROPORCIONAR SU PAREJA 411

CAPÍTULO 167 - HACER DE LA RELACIÓN EL ÚNICO MOTIVO DE LA VIDA 414

CAPÍTULO 168 - ACEPTAR TODOS LOS INCONVENIENTES DE LA PAREJA 416

CAPÍTULO 169 - CULPABILIZARSE 419

CAPÍTULO 170 - MIEDO A PERDERLE 422

CAPÍTULO 171 - DEPENDER EXCLUSIVA O EXCESIVAMENTE DEL OTRO 424

CAPÍTULO 172 - NO QUERER QUITARSE LA VENDA DE LOS OJOS 426

CAPÍTULO 173 - CONFORMARSE CON CUALQUIERA 428

CAPÍTULO 174 - CONFORMARSE CON ENCONTRAR LA MEDIA NARANJA 431

CAPÍTULO 175 - AMAR SIN RECIBIR AMOR 433

CAPÍTULO 176 - MENOSPRECIARSE, MINUSVALORARSE 435

CAPÍTULO 177 - NO TENER UN PROYECTO DE VIDA PROPIO 437

CAPÍTULO 178 - YA NO LE GUSTO 439

CAPÍTULO 179 - SEGUIR EN LA RELACIÓN POR UN SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD 441

CAPÍTULO 180 - NO VOLVER A ENAMORARSE PARA NO VOLVER A SUFRIR 443

8 – NO PERMITIR NINGÚN TIPO DE VIOLENCIA 445

CAPÍTULO 181 - CONSENTIR GRITOS, INSULTOS, HUMILLACIONES, FALTAS DE RESPETO, ETC. 447

CAPÍTULO 182 – NI GRITAR NI INSULTAR (son agresiones psicológicas) 450

CAPÍTULO 183 - PERMITIR LAS AGRESIONES FÍSICAS 452

CAPÍTULO 184 – LA SUMISIÓN 454

CAPÍTULO 185 - RECCIONAR A LA DEFENSIVA EN VEZ DE ESCUCHAR 456

CAPÍTULO 186 - PERMITIR Y TOLERAR LA REINCIDENCIA EN ASUNTOS GRAVES 458

CAPÍTULO 187 - PERMANECER EN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA 461

CAPÍTULO 188 - LAS RELACIONES SEXUALES NO CONSENTIDAS 464

9 - EL FINAL 467

(La demostración innegable de la incompatibilidad) 467

CAPÍTULO 189 - ¿ROMPO O SOPORTO? 469

CAPÍTULO 190 - NO QUERER PONER FIN A LA RELACIÓN (1ª parte) 472

CAPÍTULO 190 - NO QUERER PONER FIN A LA RELACIÓN (2ª parte) 477

CAPÍTULO 191 - SEPARARSE, TAMBIÉN, DEL RECUERDO DEL OTRO 480
CAPÍTULO 192 - CÓMO DEBERÍA SER EL FINAL DE UNA RELACIÓN 482
CAPÍTULO 193 – LOS HIJOS 485
CAPÍTULO 194 - VOLVER A EMPEZAR 489
CAPÍTULO 195 - EL DUELO POR EL FIN DE LA RELACIÓN 492
CAPÍTULO 196 - ¿PREPARADA PARA UNA NUEVA RELACIÓN? . 496

10 - CONCEPTOS 499
CAPÍTULO 197 - ¿QUÉ ES EL AMOR?, ¿QUÉ ES AMAR? 501
CAPÍTULO 198 - ¿QUÉ NO ES AMOR Y QUÉ NO ES AMAR?.....505
CAPÍTULO 199 – EL DESAMOR 507
CAPÍTULO 200 - ¿QUÉ ES LO PRIORITARIO, LA PERSONA O LA PAREJA? 509
EPÍLOGO 513

CAPÍTULO 1 - PRÓLOGO

Hay muchas cosas en la vida sobre las que no nos enseñan nada y hay otras muchas cosas sobre las que sí nos enseñan… pero mal. No nos enseñan a VIVIR, así, con mayúsculas, tal como es el auténtico sentido de la vida.

En muchos casos se debe a que les han enseñado mal a quienes se supone que nos tienen que enseñar.

No nos enseñan a afrontar todos los asuntos y conflictos que implica el hecho de vivir –y se nos van a presentar todos los días y durante toda la vida- y menos aún nos enseñan a resolverlos del modo adecuado.

No nos enseñan nociones básicas de pediatría, ni de primeros auxilios, ni de psicología infantil, y a pesar de ello –y con sus imprevisibles consecuencias- tenemos hijos.

No nos enseñan cómo se manifiestan los sentimientos, no nos enseñan a relacionarnos con el inconsciente, no nos enseñan qué tenemos que hacer ante la muerte de un ser querido, no nos enseñan bien todo lo relacionado con la sexualidad.

Tampoco nos enseñan sobre las relaciones de pareja, o nos enseñan mal. Si nos criamos en una familia donde las relaciones entre los padres son frías, violentas, o nulas, sin darse cuenta nos están mostrando que así son las relaciones, y como a esa edad temprana no tenemos conocimientos suficientes ni criterios propios, damos por supuesto que, efectivamente, así son las relaciones y, si no nos damos cuenta de que eso es una anormalidad, acabaremos repitiendo ese modelo en nuestra relación.

A mí me tocó vivir en una época y un entorno en que las relaciones sentimentales de las parejas estaban bastante vacías de amor. Recuerdo que observaba las parejas que conocía y todas ellas parecían más bien matrimonios de conveniencia –teóricamente de conveniencia para ambos, aunque en realidad resultaba ser de conveniencia para uno solo y casi siempre era el varón-; casi todas me parecían la unión de dos personas condenadas a vivir juntas, aunque sin ganas, por haberse

casado ante la iglesia -no existía entonces el divorcio- y por carecer de la valentía suficiente como para romper el matrimonio por la tremenda y enfrentarse a los conflictos sociales que eso produciría y a una moral anquilosada en la que primaba más el *qué dirán* que la propia felicidad.

Veía a las personas matrimoniadas y me parecían aburridas. Deduje, porque no me enseñaron nada sobre las relaciones de pareja, que llegada cierta edad había que casarse, y que para ello era necesario el cortejo previo, la seducción, algún plan básico para el futuro, poner una fecha para la boda, enviar las invitaciones, y casarse para pasar a engrosar la masa de matrimonios desganados.

Sirve como ejemplo el relato que me hizo un amigo sobre el inicio de su vida sentimental: "Lo que me atrajo de mi primera relación fue que ella era rubia. Y nada más. El tiempo nos hizo ver qué dispares éramos y que nada que teníamos en común. Pero yo ya estaba mentalizado para ello y no esperaba otra cosa. Cuando acabó aquello conocí a otra mujer con la que tuve una relación de unos pocos meses. Aquello era otra cosa distinta. Aquella mujer me cuidaba, se interesaba realmente por mí, y consiguió que se me despertaran y que manifestara hacia ella unos sentimientos amorosos cuya existencia desconocía. O sea, me confirmaba que sí existía el amor de verdad. Más adelante, en otra relación, aprendí casi todo acerca de lo que NO se debe hacer en una relación, porque hice bastante de lo que NO se debe hacer. Fue con una mujer a la que aprendí a querer cuando ya no estaba en mi vida sentimental, que fue cuando me di cuenta del cúmulo de desastres y desatenciones que tuve hacia ella y de que mis miedos habían boicoteado la relación. Nunca me cansaré de ofrecerle mis disculpas. Por fin, apareció la mujer que me ha enseñado a amar sin miedo, a moverme con naturalidad por el mundo de los sentimientos, a expresarle mi amor como jamás lo había hecho antes en mi vida, y a sentir lo que, en mi opinión, se ha de sentir en una relación de pareja. Llegar a este estado me ha costado bastante sufrimiento y perjudicar a otras personas –aunque sin ánimo consciente de hacerlo- por mi desconocimiento del mundo sentimental y de lo que es una relación de pareja. Si me hubiesen enseñando se podría haber evitado".

Hay personas que han tenido la fortuna de tener en sus padres un buen modelo de pareja del que aprender, y han aprendido bien y están disfrutando en su relación. Otras han puesto muy buena voluntad y

mucho empeño, además de perseverancia y amor, y han conseguido con esfuerzo consolidar una buena relación. Otras personas siguen sin saber cómo actuar para hacerlo bien, repiten una y otra vez los mismos tropiezos y parece que no aprenden de ellos y que se boicotean inconscientemente. Otras se castigan con una soledad que no es lo que realmente quisieran, o se engañan, o se lamentan, lloran, sufren o hacen sufrir…

Mi deseo es que a estas últimas personas les aporte algo la lectura de este libro y eso les permita disfrutar en algún momento de una excelente relación de pareja. Les garantizo que es una experiencia casi mística.
También me agradaría que las personas que se consideran fracasadas en el amor y que ya no creen en la pareja sentimental como fuente de felicidad, creyeran –por fin- que tienen derecho a tener una buena relación y se dieran permiso para poder tenerla, y que esta creencia un poco más optimista les anime a dar un paso adelante y afronten el error de su visión negativa de las relaciones, o que se atrevan a ponerse en manos de un profesional que les ayude, y que sea, preferiblemente, el mejor.

CAPÍTULO 2 - ANTES DE EMPEZAR

Este libro, cuando solamente era un borrador, se iba a titular "LOS ERRORES QUE COMETEN LAS MUJERES EN LAS RELACIONES DE PAREJA". Enseguida me di cuenta que los "errores" los comete en muchas ocasiones la otra parte de la pareja precisamente y no la mujer, y que entonces el "error" de la mujer estaría en consentir los "errores" de la otra parte sin ponerles freno y en seguir persistiendo en una actitud de sumisión o dependencia. Y me di cuenta que con el título estaba culpabilizándolas directamente a ellas y dejando absueltos a ellos.

Error, según la Real Academia Española de la Lengua, es una "acción desacertada o equivocada" y es una "cosa hecha erradamente". En mi opinión, eso a lo que llamamos error no es más que la consecuencia de una acción que no dio el resultado esperado. Y nada más. De este modo, y sin faltar a la realidad, se le quita todo el dramatismo y el sentimiento de culpa y la necesidad de su correspondiente castigo que, inconscientemente, lleva aparejada la palabra.

No hay "errores", y sí hay actitudes y resultados que no son los adecuados o que no coinciden con lo querido y esperado; hay consentimientos que no se deberían consentir, hay desconocimiento y eso casi condena a hacerlo mal, hay buena voluntad pero muy equivocada a veces, hay dudas e inseguridades y hay, sobre todo, falta de conocimiento y de experiencia en convivir bien con otra persona en una relación.

Y conviene aprender a hacerlo bien.

CAPÍTULO 3 - ACLARACIONES IMPRESCINDIBLES

Quedan exentas en este libro las relaciones que van bien. ¡Felicidades a los afortunados! Los ejemplos y los casos que aparecen aquí son para las relaciones que NO van bien y para las personas que NO se manejan bien en las relaciones.

Este libro no es una guía que hay que seguir obligatoriamente, no es un manual infalible, no es un dogma. Este libro aspira a ser una orientación, un recopilatorio de otras historias sentimentales en las que uno puede llegar a verse reflejado, y un recordatorio de aspectos a revisar en la relación con el objeto de hacer que sea lo más óptima posible y aporte todo lo maravilloso que puede llegar a aportar.

Si el lector está en una relación sería interesante que lo leyeran ambos miembros -para que cada uno haga su propio examen de conciencia y su autovaloración de cómo lo está haciendo-, y después comentar juntos todo lo que les llame la atención o aquello que descubran que se puede mejorar. Es por el bien de la relación.

Muchísimos hombres son distintos de los hombres que se reflejan aquí, cuyas incorrectas actitudes se exageran un poco para que sean más fácilmente visibles. Y no todas las mujeres cometen "errores" como los que aquí se reflejan.

Advierto que a lo largo del libro hay algunas ideas que se repiten. No exactamente del mismo modo, pero sí de un modo similar, o más o menos subliminalmente o utilizando otras palabras. La intención es lograr que provoquen efecto porque, a veces, viéndolo en un contexto distinto se consigue comprender de un modo distinto. La misma cosa, pero dicha de otro modo o dicha en otro momento, puede conseguir un efecto distinto. Esa es la razón.

Se ha procurado evitar conceptos como esposo, esposa, casado, casada, y matrimonio, porque parece que eso se asocia a parejas que han sido realizadas por el ritual de la Iglesia, y las parejas –a efectos de lo que aquí se escribe- son parejas aunque no hayan sido bendecidas

eclesiásticamente o legalizadas judicialmente. Dos personas que están juntas y comparten un proyecto vital son una pareja.

Tampoco se distingue entre parejas heterosexuales y homosexuales, que para este libro son lo mismo, si bien es cierto que es un poco complicado escribir siempre de un modo gramaticalmente correcto para que quien lo lea pueda sentir que no está excluido o excluida, así que cuento con la colaboración de los lectores para sustituir con su buena voluntad lo que no esté bien definido por este motivo. No es importante el empleo de masculino o femenino en lo que se relata en los textos, porque cualquiera de los apartados puede afectar a ambos. Al escribir se generaliza porque nunca se sabe quién lo va a leer y no se conoce el caso particular de cada lector.

Que quede claro mi respeto hacia cualquier persona, hacia sus relaciones y sus circunstancias. Garantizo mi buena intención en todo lo escrito y ofrezco disculpas a quien se sienta ofendido.

Por favor, que no se entienda este libro como un ataque a las mujeres haciéndolas pasar por poco aptas para las relaciones, sino como una observación externa –lo más aséptica posible- en la que, por supuesto, no todas las mujeres están implicadas y sí muchos hombres. Personalmente creo que, en general, lo hacen mucho mejor las mujeres que los hombres en las relaciones sentimentales.

Tampoco todos los hombres a los que se hace referencia son iguales que el prototipo que se ha reflejado en la mayoría de los casos, que aparece como desinteresado de la relación, irresponsable o cruel, más atento a sus cosas que a la pareja, y rascándose la tripa frente al televisor. Tampoco todos los hombres esperan lo mismo de sus parejas en las relaciones, ni son o se comportan como cualquiera de los prototipos que aparezcan reflejados en este libro. Existen, por supuesto, muchos que están muy implicados en su relación, defendiéndola con ahínco, esforzándose en hacer feliz a su pareja y su descendencia, colaboradores dispuestos en las tareas del hogar e interesados en la espiritualidad y en su Descubrimiento Personal.

Las sugerencias que se hacen a lo largo del libro pueden ser útiles prácticamente para cualquier tipo de relación personal que uno establezca –lo mismo en su vida sentimental, familiar, laboral o de

amistad, incluso con personas desconocidas-, pero así como la familia de la que uno proviene es impuesta, y muchas de esas relaciones son inevitables, la relación sentimental adquiere mayor relevancia porque es una elección y creación propia, y los propósitos que se pretenden con ella llevan ingredientes especiales: en ella, uno apuesta por la felicidad, por el amor, y por la más agradable y satisfactoria convivencia, elegida libre y voluntariamente desde la parte más amorosa de uno mismo.

No me gusta utilizar la palabra ***error*** –porque no creo que siempre sea un error eso a lo que llamamos error-, como tampoco me gusta utilizar otras palabras como ***fracaso*** –el fracaso no existe, existen experiencias que no han dado el resultado que uno deseaba-, ni ***equivocación*** –es, simplemente, una opción incorrectamente elegida-, ni ***mal*** -¿qué es el mal y quién lo dictamina?-, ni ***malo o cualquiera de sus sinónimos*** –nunca sabremos si eso que aparenta ser malo realmente es malo-, como tampoco me gustan otras como ***problema*** –me gusta más asunto pendiente de resolver-, ***culpabilidad*** –porque para quien la siente conlleva casi obligatoriamente la necesidad de un auto-castigo-, ***condena*** –porque nadie está legitimado para condenar-, ni tampoco ***castigo*** –porque no encuentro utilidad a los castigos-.

Todas esas palabras llevan implícitos inconvenientes, una insoportable y dramática carga de reproches, y hasta parece que reclaman una sanción necesariamente. Por eso es mejor evitarlas.

Emprendo la osadía de escribir este libro después de escuchar los conflictos de cientos de personas que los tienen actualmente, o los han tenido, en su relación de pareja. Reconozco que es una osadía porque es bastante arriesgado escribir sobre todo aquello que tenga que ver con los sentimientos –que son capaces de desoír cualquier teoría y deslegitimarla porque no entienden de razonamientos-, y porque es improbable que sean equiparables los casos personales de una señora de cincuenta años, separada en un país catalogado como machista, viniendo de una relación de dependencia y tóxica, con los de una chica de veinte en un país liberal que se estrena en esto del amor y el desamor. Y entiéndase esto simplemente como un ejemplo. La idiosincrasia de cada país, el sistema de educación en cada familia, el carácter de cada persona, o la generación a que se pertenezca, pueden influir y cambiar los aspectos absolutamente. Así que me referiré a ejemplos que, más o menos, son generalizados y se repiten con frecuencia, y nada de lo que escriba se entenderá como algo que en todos los casos es cierto o

inevitable, ni se deberá tratar de aplicar las sugerencias o ideas expuestas –y esperando resultados óptimos- para un caso muy concreto y particular ya que está escrito para una generalidad.

Es imposible que un lector se vea reflejado en todos los apartados o que se vea exactamente tal como se describe. Hay muchos matices de intensidad y de percepción de la realidad y este escrito no pretende ser irrefutable ni sentar cátedra. Lo componen una serie de opiniones personales –lo que no garantiza que sean atinadas-, más el aprendizaje que me han aportado los otros, añadiendo a ello las apreciaciones que he ido recogiendo a lo largo de tantos años de conocer tantas personas y la intimidad de sus relaciones.

Y una cosa más: no es obligatorio estar en una relación de pareja. Puede ser interesante, pero también puede ser interesante no estarlo. Así que no hay que sentirse agobiado ni sentirse frustrado si uno está solo.

Agradecido por la comprensión, comienzo.

CAPÍTULO 4 – LA MUJER EN LA RELACIÓN

Cuando una hembra humana es solamente una niña ya intuye que más adelante será mujer y que, posiblemente, será cónyuge y será madre.

Como no es habitual que alguien la prepare expresamente para esas facetas –salvo nociones básicas de educación personal y auto-cuidado-, tiene que ir aprendiéndolo por su cuenta y, porque le merece confianza, se fija en un modelo que tiene cerca: su propia madre.

Y ya que su madre parece que es una persona de fiar –porque la ha parido, la ha alimentado, la ha cuidado y en muchos casos ha demostrado cariño-, se dedica a copiar ese modelo, la imita en todo, y le toma prestadas –en vez de elaborarlas por su cuenta, ya que no está preparada para ello- sus formas de pensar, de actuar, de comportarse, de ser, y así lo hace en los tres aspectos: se fija en ella como mujer, como madre y como cónyuge.

Es posible que más adelante se demuestre, en algunos casos, que su madre no fue un buen modelo en todos los aspectos y que si hubo una excesiva dedicación o servilismo hacia su pareja eso fue contraproducente -pues tal vez le mostró que el sometimiento y la dependencia son la norma en las relaciones-. También es posible que el exceso de celo y sobreprotección para que su hija no tuviera problemas o no sufriera lo único que consiguió fue evitarle una serie de experiencias imprescindibles para aprender a valerse por sí misma, y a larga eso también será problemático; hay muchas posibilidades de que si su madre era sumisa y nada asertiva en su relación, la sumisión que aprenda de ella le amargue un poco la vida –y ello se deberá a que no aprendió a defender sus derechos propios-; un desinterés de su madre por su propio Desarrollo Personal o cultural, y su rendición ante las circunstancias, pueden contagiarle apatía ante la vida y un desinterés por sus cosas personales, y hasta puede ser que la tristeza materna le haya negado la capacidad de reírse en muchas ocasiones, o que se calle muchas cosas porque su madre – mostrando su sometimiento en la relación, o con un consejo bienintencionado pero que no fue acertado- le inculcó que es mejor callar.

Por supuesto que esto son solamente unos pocos ejemplos y no tiene por qué ocurrirle igual a todas las mujeres. Pero a quien le haya afectado alguno de estos ejemplos sabe bien de qué hablo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es muy conveniente revisarse en todas las actitudes, pensamientos, modos, ideas, y comprobar si son voluntarias -por propia decisión- o se deben a una herencia que se repite sin haber sido actualizada.
- Lo que sirvió en un momento de la vida no tiene que seguir siendo útil obligatoriamente en este otro momento. A veces aprendimos a utilizar algo para sobrevivir, pero si no es apropiado ahora hay que deshacerse de ello y poner otra cosa –elegida y actualizada- en su lugar.

CAPÍTULO 5 – EL HOMBRE EN LA RELACIÓN

A los hombres "de antes" –porque hay un antes y un después que lo marca una reciente generación de "nuevos hombres"-, por lo general no se les ha dado ningún tipo de educación específica para lo que es la convivencia equitativa en una relación, y cuando han llegado a ella sólo tenían como referencia lo que han visto en su casa –o sea, el ejemplo práctico que les han dado sus padres con su propia relación-, un poco de buena voluntad –cuando realmente hay buena voluntad-, las ganas de estar con su pareja y poco más.

Es un disparate generalizar con algo que es tan personal –porque cada persona es un caso distinto-, pero durante muchos años los hombres iban a la relación para que les siguieran cuidando como les cuidaba su madre, aunque con derecho a sexo, mientras que muchísimos jóvenes ya ven la relación como hay que verla.

Mis sobrinos varones –de entre 28 y 35 años en el momento que escribo esto- saben hacer todas las labores y tareas del hogar, bañan a sus hijos y les cambian los pañales, se levantan por la noche para consolarlos cuando lloran, les dan la comida, los sacan a la calle para pasearlos, juegan con ellos, o sea, lo hacen todo… menos parirlos.

A los hombres de cierta generación y ubicación –por ejemplo, los nacidos en España desde el año 1950 hasta el 1970, más o menos- se les ha exigido un gran esfuerzo para abandonar el papel que les habían asignado generacionalmente, y para el que habían sido preparados, que era seguir en la perpetuación de los siglos anteriores de un machismo bastante dictatorial y la nula colaboración en los asuntos domésticos, y sin derecho a manifestar los sentimientos y la parte amable, porque eso se equiparaba a ser débiles.

Se toparon, casi de golpe, con que, al reflexionar sobre el papel del hombre en la pareja y con la descendencia, vieron que no les parecía justo aplicar a sus hijos y parejas lo que se había estado haciendo hasta entonces –el acatamiento indiscutible a las órdenes o caprichos del

cabeza de familia- y comprendieron y aceptaron la igualdad entre ambos miembros de la pareja –ya que es así-, y les tocó ser conscientes de la justicia equitativa en la colaboración con las tareas del hogar y de la responsabilidad en la educación de los hijos –como en realidad es y debe ser-, y tuvieron que cambiar para ser tolerantes con los hijos en las mismas cosas que sus padres fueron rigurosos con ellos. Por ejemplo: antes, las novias tenían que estar en casa de sus padres antes de las diez y llegar vírgenes hasta la noche de bodas, y ahora hay que aceptar con naturalidad y sin rechistar que las hijas traigan a "dormir" al novio a casa.

Hoy, los hombres comprueban que tienen que destruir los pilares equivocados sobre los que han sido edificados, y eso exige el trabajo interior de desmontar y cuestionar lo que les inculcaron –que tiene la dificultad psicológica añadida de estar desobedeciendo los mandatos de un padre interno riguroso- y eso les obliga a construir unos nuevos principios, dotar de fortaleza a la nueva situación –que hay que lograr que sea natural-, replantearse la vida entera, y abandonar sin traumas "el poder" y la preponderancia que les confirieron sus antecesores, en aras de una relación justamente igualitaria.

Por otra parte, como algunos hombres han sido educados de un modo anticuado y errado, y han seguido aplicando las normas que les inculcaron, no siempre se les puede considerar culpables conscientes de todas sus actuaciones –porque hay una buena parte en la que son inconscientes, aunque las tendrán que resolver-, y hasta llegan a ser víctimas de ese tipo de mala educación que recibieron. Y si no lo remedian, estarán perjudicando a la mujer, a la relación, a los hijos y a sí mismos.

Por ejemplo, antes se les inculcaba que "los hombres no lloran", que manifestar los sentimientos "es de afeminados", que consolar a un hijo cuando llora "es cosa de mujeres", que ayudar en las tareas del hogar "es de mandilones", que "la mujer en casa y con la pata quebrada", y si a eso se añaden frases del estilo de "la maté porque era mía", pues se están inculcando a los hombres unas ideas que les conducen a comportarse del modo que lo han hecho durante siglos y que, por desgracia, se sigue haciendo en algunos países.

Nos encontramos por tal motivo con hombres chapados a la antigua, dictatoriales y machistas en la relación, asentando y afirmando su

virilidad en su mal genio o despotismo; son en ocasiones hombres amargados que descargan sus frustraciones contra las personas equivocadas –su pareja y/o sus hijos-.

También hay hombres tiernos, compañeros ideales en esta travesía en común por la vida, hombres que aman y lo demuestran; hombres que asumen su responsabilidad en la relación. Hombres cabales.

Hay tantos tipos de hombres que no caben en una generalización, así que cada persona tiene que lidiar con lo que tenga en su relación y tiene que tomar las decisiones propias que considere adecuadas en el caso de que su relación no esté siendo plenamente de su agrado debido a los motivos expuestos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cada hombre –al igual que cada mujer- tiene la responsabilidad y la obligación de tener sus propios criterios sobre su papel en la relación –y no los que haya heredado- y tiene que comportarse como su conciencia y justicia le indiquen.
- **No se deben seguir aplicando los modelos anteriores de parejas, aunque sean favorecedores, si no se consideran justos.**

CAPÍTULO 6 – EL NOVIAZGO

El noviazgo es esa etapa en la que dos personas han de empezar a conocerse con profundidad y con expectativas en las posibilidades de una relación a futuro.

Si se va a convivir con otra persona durante el resto de la vida, o durante mucho tiempo, es conveniente que estén claras las premisas y las bases sobre las que se pretende crear esa relación, así que la honestidad y la sinceridad son imprescindibles.

Ese es el momento de hacer las cosas muy bien, así que no hay que esconder nada, no hay que dejar preguntas sin hacer, no hay que dar nada por supuesto, no hay que auto-engañarse. Es el momento de expresar las preferencias, las opiniones, las necesidades; es el momento de manifestar la forma de ser y pensar, los proyectos y deseos, las aspiraciones y todo aquello que para uno es innegociable -y en lo cual no se va a claudicar- o lo que es inaceptable de asumir. Si ya desde el principio no hay afinidad en las cosas más básicas es mejor cortarlo a tiempo.

Una de las cosas inadecuadas que se pueden llegar a hacer durante el tiempo de noviazgo -en unos casos porque uno cree que no tiene muchas opciones de elegir pareja y se conforma con alguien que se parece un poco a lo que desea, y en otros casos porque se cae en la trampa de imaginar que más adelante ya se le irá cambiando al otro-, es el hecho de admitir cosas que a uno no le parecen bien, que no gustan, pero… se callan, se aceptan, y, por una ilusión sin fundamentos o por una clara confusión, no se renuncia desde el principio a cortar una relación que parece estar condenada al fracaso.

Las personas, generalmente, no cambian. Porque no quieren o porque no les interesa. Esto conviene tenerlo muy claro. **Sólo cambia quien tiene voluntad propia de cambiar, no se puede imponer.**

Además, intentar "cambiar al otro" es algo contraproducente si no está consentido por el otro, porque puede darse cuenta después de algunos

cambios que hayan sido impuestos, que está dejando de ser él mismo y eso le puede aterrar, ya que ha estado acostumbrado a ser de cierto modo a lo largo de su vida y si deja de hacerlo puede perder la referencia de quien cree que es y puede empezar a comportarse de cierto modo –no natural para él- en el que se siente otro distinto, incómodo, inseguro, y hasta amenazado en su personalidad. Ante esta situación, nueva e indeseada, lo lógico es reaccionar de mala manera y ponerse a la defensiva, y entonces puede comenzar a ver a su pareja como el enemigo que pretende despojarle de su personalidad y sus derechos en vez de como el aliado deseado.

Cuando una persona descubre cosas que no son de su agrado en la persona con la que está iniciando una relación sentimental que aún no está consolidada, y si piensa que esas realidades pueden afectar al futuro de la relación, lo correcto es dialogar, amplia y claramente, para ver si se pueden solucionar esas diferencias. Si no tiene una solución satisfactoria para ambos, es buen momento para desmontar algo que parece destinado a no prosperar bien.

Eso que siempre se ha dicho de que "conmigo cambiará, por amor hacia mí será otra persona distinta", es más una utopía, y un deseo sin porvenir, que una realidad.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Si se encuentran muchas cosas que debería cambiar en el otro, será mejor cambiarle por otro**.
- Durante el noviazgo ambos pretender seducir al otro y despliegan sus encantos y ocultan su lado menos bueno. Conviene estar muy atentos a que la sinceridad esté presente desde el principio y que ninguno trate de engañar –ocultando información- al otro.
- Hay que ser muy conscientes durante esta etapa de que uno se está jugando la felicidad o la infelicidad de su futuro junto a esa persona, así que la sinceridad es imprescindible.

CAPÍTULO 7 – EL ENAMORAMIENTO

El enamoramiento es el paso previo e imprescindible para convertir una relación de dos personas desconocidas en una relación sentimental de pareja. **Es una etapa muy delicada, transcendental, mucho más seria de lo que aparenta, que conviene transitar con acierto** porque la posterior felicidad emocional, y el futuro de la relación sentimental, dependerán de que el proceso de enamoramiento sea correcto.

El primer paso es la atracción -cualquier tipo de atracción- porque "algo" tiene que haber para que uno se fije en el otro de un modo distinto a como mira al resto, y sin empezar a definirlo ni a querer entenderlo racionalmente ambos comienzan a ser conscientes de que el otro es "distinto" de los demás. Hay muchas personas en el mundo, pero uno se ha sentido atraído por esa en especial. Tal vez sea el instinto quien sugiere que sea esa y no otra, o la intuición, o eso que se llama "el flechazo". Hay algo que va fraguando un sentimiento que va más allá del compañerismo, de la amistad y del sentirse a gusto, o tal vez puede que sea una manifestación del instinto animal o una atracción sexual simplemente.

Si llamamos a las cosas por su nombre veremos que, a veces, llamamos amor a una pasión desordenada, a una fantasía que sólo vive en nuestros sueños, o lo que es solamente una erección continuada o un deseo de abrirse al otro.

Disfrazamos de amor, o lo bautizamos con ese nombre, a ese sentimiento descubierto hacia otra persona –aunque el sentimiento se ubique en una cabeza alterada o en la entrepierna-, al cual, y por desconocimiento, se suele llamar amor cuando en realidad es solamente una necesidad primaria instintiva que desea estar cubierta; o se puede llamar amor, si no estamos sinceramente atentos, a lo que sólo es la exigencia encubierta de fecundar o de procrear la especie, como animales que somos. Porque el amor de verdad se ubica, simbólicamente, en el corazón, y se le supone también en un lugar destacado y brillante de los sentimientos.

También se puede llamar erróneamente amor a la rendición ante quien dice las palabras que deseamos escuchar, a quien nos roza con su mano en un momento de necesidad de acompañamiento, o al portador de esa sonrisa con la que fantaseábamos, o a quien da ese beso real que antes sólo recibíamos en la imaginación.

El enamoramiento es interesante e imprescindible.
También es bastante inexplicable e irrazonable.
Y también es interesante trascenderlo.

Al llegar más allá del flechazo, del arrebato, podemos encontrar el camino firme de suelo estable por el que discurre el amor consolidado y verdadero.

Hay que ser capaces de sortear las trampas, evitando caer en ellas, y saber discernir, y acertar, entre lo que es una auto-mentira disfrazada de verdad, una ilusión efervescente, y lo que es la realidad.

Lo que es auténtica realidad tarda un poco más de aposentar, pero cuando lo hace enraíza con firmeza, se torna grande y frondosa, y a su sombra pueden estar los dos hasta el fin de la vida.

Si uno es capaz de sobreponerse a la obnubilación del enamoramiento, si separa con cuidado los oropeles que lo enlucen y las bisuterías que lo adornan, si distingue lo que son los decorados de teatro de lo que es edificio firme, tiene más posibilidades –casi todas- de fundar una relación con todas las posibilidades de futuro.

Si uno se atreve a quitarse las gafas de cristales rosas, y ve las cosas directamente con la belleza que aporta el sol de la verdad, puede descubrir la rotunda fragilidad de lo utópico sobre lo que uno pretendía establecer una relación. O descubrirá un amor real.

Si uno se auto-engaña, son engañados también el otro o la otra, y del mismo modo es engañada también la relación. Demasiados engaños.

Es acertado dejar que la mente y el corazón tomen decisiones juntos. Que la primera sepa aplacar un poco al segundo, y sepa hacerle ver lo que no quiere o no puede ver, y que el corazón transmita su ilusión a la mente.

Es mejor que no sea solamente uno de los dos quien decida: a la mente le pueden parecer insuficientes los argumentos del corazón, pero es necesario que haya también un poco de locura –y ganas de hacer locuras-, y que la ilusión revolotee, y que los sueños sueñen, y que las sonrisas que se forman al pensar en el otro sigan vivas… pero sin dejar que las mentiras obvias se cuelen camufladas, e impedir que lo que no es amor, ni lo será, entre con intención de confundir y malograr.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- En el enamoramiento suele dar el primer paso, pero es muy conveniente que también intervenga la mente –con su capacidad objetiva- para conciliar mente y corazón. Si nos están ambos de acuerdo, las posibilidades de fracaso se multiplican.
- Conviene recordar que uno se puede enamorar de la belleza externa, pero lo que se ama es la belleza interna.
- El enamoramiento es sólo el primer paso en el camino hacia el amor. El resto de pasos necesariamente han de ser muy firmes.
- Si uno sólo puede decir "creo que estoy enamorado", pero no puede afirmar "te amo", es que aún alberga alguna duda.

CAPÍTULO 8 - SÍNTOMAS FÍSICOS REALES DEL ENAMORAMIENTO

Los síntomas físicos que se producen durante el enamoramiento son tangibles y medibles, y se repiten prácticamente, aunque con diferentes intensidades, en todos los casos.

Se producen taquicardias, nerviosismo, aumento de la presión arterial, pérdida de apetito, pensamientos obsesivos con la otra persona, falta de concentración y lucidez, insomnio, alteración de las hormonas, excitación… y se producen o activan estrógenos, dopamina, oxitocina, testosterona y otros neurotransmisores. Por eso al enamorarse uno se siente excitado, pleno de energía y con una visión optimista de la vida.

El enamoramiento se puede asemejar en muchos casos a una adicción, y si se deshace la relación puede acabar en graves conductas obsesivas o depresivas.

A la vista algunos de los resultados que produce, y visto desde el punto de vista de la salud, parece poco atrayente el enamoramiento.

Pero a pesar de eso, y afortunadamente, sigue existiendo.

CAPÍTULO 9 – LA PAREJA

Aunque cada Ser Humano nace solo –a pesar de que estén su madre y tal vez un ginecólogo durante el parto- y morirá solo –aunque alguien le acompañe en ese momento-, y aunque toda la vida en realidad no es más que un acto de soledad que se comparte con otros, la tendencia habitual es la de formar parejas.

Por una parte actúa inconscientemente, pero con fuerza, el instinto animal, que empuja a buscar a otro congénere que sea del sexo opuesto con el que poder concebir descendencia para que la especie se perpetúe; por otra parte, desde un punto de vista espiritual y psicológico, parece ser que también los del sexo opuesto aportan una complementariedad enriquecedora.

Cuando dos se emparejan están construyendo algo que no existía: una relación en la que participan ambos. Y eso es muy grande y, de algún modo, trascendental.

Al ser los creadores tienen –en teoría- todo el control sobre lo que crean. También tienen la responsabilidad de hacerlo bien, ya que el objetivo final es el de unirse dos personas con el propósito de estar ambos mejor que estando solas.

Como se parte de cero y es una construcción personal, se deben tener muy claros los ingredientes que se van a utilizar, los elementos que van a ser básicos, las leyes propias y las normativas, lo irrenunciable o innegociable, las prohibiciones y lo que no se quiere, lo que cada uno va a aportar obligatoria pero voluntariamente y todos los principios y criterios que van a componer su personal Constitución.

Como ha sido una decisión autónoma, libre y consciente, no se debe eludir el compromiso y la obligatoriedad de llevarla a buen término.

Se han unido para engendrar una criatura a quien han puesto por nombre R*elación*, y lo han hecho con amor y con deseo; la han visto nacer y no pueden rechazarla sino que han de alimentarla todos los días, darle

los buenos días por la mañana y las buenas noches al acostarse, y han de disfrutar viéndola crecer cada día aportando todo lo que se sabe que va a hacerla crecer feliz, y ambos miembros han de cogerse muchas veces de la mano, sonriendo, al mismo tiempo que apuntan sus miradas hacia su creación.

En esa creación han de poner todo su empeño, su voluntad, su saber, su ilusión y su cuidado, para que cada vez que la contemplen sientan un hermoso orgullo que recorra felizmente todas sus emociones.

Pero, eso sí, que ninguno de los dos la desatienda, que ninguno eluda su parte de la obligación, porque la pareja, como entidad, es el amor que se tienen dos personas… añadiendo a ello los asuntos cotidianos. "Te amo", sí, pero tenemos que pagar las facturas. "Te amo", te lo repito, pero aparecen entre nosotros desacuerdos que surgen de la convivencia entre dos que aún no se conocen en todas las facetas.

De vez en cuando se cuela una pequeña o mediana desavenencia –por falta de acoplamiento o por diferencias de criterio, y no tienen por qué convertirse obligatoriamente en un desencuentro, en una alteración, o en una polémica- pero después se tiene una relación sexual –en la que cada uno se entrega entero- con esa misma persona. Se viven todo tipo de momentos, algunos felices y algunos contradictorios y muy dispares, o muy desagradables.

Se ha constituido una relación de pareja, y es en ella en la que se ha de depositar toda la confianza personal, porque es el sitio más íntimo y privado que se puede llegar a construir y por tanto ha de ser el más protegido, el que nadie de fuera –ni de dentro- puede mancillar, porque cada miembro de la pareja va a saber del otro lo que tal vez nadie más sepa, y va a depositar en el otro su plena confidencialidad, así que conviene que esa confianza sea sólida e inquebrantable, que se base en el diálogo, que esté protegida de ataques o vaivenes externos, que sea inexpugnable para los otros, y que ambos se defiendan y respeten mutuamente para conseguir su plena consolidación.

Para que una pareja tenga muchas posibilidades de perdurar en el tiempo es bueno que, en diferentes proporciones según el caso de cada pareja, haya algún tipo sólido de atracción, bien sea física, espiritual, o intelectual, y, por lo menos, un proyecto común. Que haya habilidad y paciencia para negociar los conflictos que vayan surgiendo –a los que

habrá que buscar una solución que sea satisfactoria para ambos- y que haya mucho amor y generosidad hacia el otro –para ceder un poco, si fuera necesario, sin que eso deje una sensación de derrota-.

No hay que olvidar que la pareja es una entidad viva, creada voluntariamente por dos asociados que son responsables de que se desarrolle del modo más óptimo posible.
Las parejas, en general y hasta ahora, no han sido muy conscientes de su importancia ejemplarizante de cara a las parejas que formarán sus hijos y no han considerado seriamente que pueden marcar un hito a partir del cual la educación que se va a transmitir a los hijos, en general y con respecto a la pareja, hará que estos sean felices o infelices. Hay que saber que los hijos, durante el tiempo de educación con sus padres, se fijarán en ellos y les tomarán como modelos para ser, cuando crezcan, hombres/mujeres, esposos/esposas, o padres/madres.

A esta generación no se les ha enseñado siempre bien, pero han adquirido la consciencia suficiente como para darse cuenta de lo que quieren y de lo que no quieren, y disponen de una conciencia que les hace ver la importancia de una buena educación en la que se encuentren reflejados los valores y las responsabilidades. Sus progenitores no les enseñaron bien –porque tal vez tampoco les enseñaron a ellos-, pero la generación actual sí quiere enseñar y quiere hacerlo bien.

- La pareja en realidad es uno más otro más lo que les une a ambos, que es la relación. Cada uno está implicado en las tres cosas porque así lo ha decidido.
- Hay que cuidar al otro, hay que cuidarse uno mismo, y hay que vigilar mucho y con cuidado que el trío en que se convierte la pareja funcione bien.
- Cada uno decide lo que es importante para sí mismo, pero hay que tener en cuenta que en ocasiones la relación ha de estar por encima de la persona... siempre que uno esté feliz en esa relación.

CAPÍTULO 10 - LA RELACIÓN

Cada una de las personas que formalizan una relación espera una cosa distinta de ella.

Parece que hay coincidencias en lo que ambos esperan, pero en realidad sólo hay una similitud en el nombre que se le da a lo que esperan. Quien espera encontrar en ella amor, por ejemplo, no espera la misma cantidad o el mismo tipo de amor que puede esperar otro. Pasa igual con la felicidad, con la armonía, la entrega, la aportación, las ilusiones, etc.

Hay quien deja desbordar su fantasía con la ilusión de lo que va a ser, quizás por la influencia perjudicial de demasiadas películas románticas y muchas novelas rosas o sueños juveniles que no pueden ir más allá del sueño ni salirse de él, o por esperanzas exageradas, o porque esperan recibir todo el amor que no son capaces de darse a sí mismas.

La relación hay que tomársela con calma. Con mucha calma. Esto es muy importante. Puede durar todo el resto de la vida y, sin ninguna duda, de esa elección y decisión va a depender –o va a ser influenciada en gran medida- la propia felicidad o infelicidad; tener unos hijos diferentes –según sea el padre o la madre que se escoja-, o no tenerlos; vivir en una ciudad o en otra; tener un trabajo en otro sitio, unos amigos distintos… en fin: otra vida diferente.

Por eso es tan importante llevar el proceso del noviazgo del modo adecuado, sin saltarse ni obviar los pasos, y sin engañarse. Sobre todo, sin engañar ni engañarse.

Cada uno decidirá lo que prefiere, pero conviene ser muy realista, y ser muy consciente de que es un proyecto no sólo a corto plazo, sino también a medio y largo plazo.

Ambos desean que les aporte desde el principio cosas buenas –por eso cada uno deja a su familia y se va con la otra persona-, pero también hay que pensar en qué van a hacer para que dentro de unos años, o dentro de muchos años, les queden cosas en común e ilusiones que compartir para entonces. Y hay que comprobar si disponen de un amor lo

suficientemente amplio y sólido que pueda mantenerse hasta entonces y, preferiblemente, incrementarse.

Para ello hay que ir con precaución, sin llevar ni una sola expectativa basada simplemente en la ilusión –**las ilusiones también pueden causar desilusiones**- y es necesario que las expectativas tengan casi todas las posibilidades de convertirse en realidad porque si no es así, el futuro puede ser un cúmulo de desdichas y frustraciones.

Es mejor no idealizar excesivamente la relación. Es mejor no fantasear irresponsablemente con este asunto y ser absolutamente realista. Y tener muy claro que no va a ser todo el tiempo de convivencia como en una selección de las mejores imágenes románticas de las películas más apasionadas, ni un compendio de los mejores pasajes novelescos sentimentales que se han escrito jamás.

Habrá de todo porque en todas las relaciones hay de todo: bueno y menos bueno. Eso sí, en diferentes porcentajes según sea cada pareja.

Es más sensato, y tiene más posibilidades de convertirse en realidad, cuando lo que se espera es una convivencia agradable, mutuamente enriquecedora en lo personal, con muchos instantes y detalles de amor –mientras más, mejor- y que aporte muchos hermosos momentos.

Es mejor desmitificar la relación, des-idealizarla, ponerla en el sitio real que le corresponde, verla con los ojos de la verdad, aceptar que puede proporcionar algunos momentos que no van a ser agradables –porque realmente va a ser así- y estar preparado porque si hay momentos conflictivos, aceptarlos ayuda mucho a que funcione la relación y, sobre todo, evita la condena pronta al fracaso.

He tratado o conocido personalmente a cientos de personas emparejadas, de todas las edades y niveles sociales, y no he llegado a conocer ni una sola relación en la que ambos estén satisfechos totalmente y en todos los aspectos. **No conozco la pareja perfecta que merezca un diez. Sí conozco las de ocho o nueve que saben que esa es la mejor nota realista en una relación.** Y sí conozco parejas que conviven bien. Sin más. Y con ello se sienten más que satisfechos.

Cualquier persona puede llegar a esta misma conclusión aplicando toda la sinceridad, desmenuzando todas las parejas que conoce, hurgando en su interior (adelanto que a otros no les va tan bien como parece visto desde fuera), viendo más allá de lo que muestran al exterior, y acabarán teniendo una opinión similar a la escrita.

¿Es esta una visión pesimista de las relaciones? No. Es del todo realista. Y es mejor aceptarlo y verlo de este modo.

No hay que olvidar que, aunque suene muy raro y no se quiera reconocer -porque se disfraza de amor desinteresado-, en las relaciones hay egoísmo encubierto. **Quien deja su familia y su vida en solitario es porque piensa que con la otra persona va a estar mejor. Así de claro.**

Nadie va voluntariamente a una relación sabiendo que va a estar mal, o que va a estar peor de lo que está en solitario, excepto que una desesperada situación personal haga que ésta sea la menos mala de las posibilidades. Cada uno tendrá sus razones, entre las que está la relación por intereses, pero en ese caso ya no es una relación sentimental sino más bien comercial.

De todo lo anteriormente expuesto se desprende que hay que tener claro que se van a atravesar muchas situaciones distintas, que habrá vaivenes o altibajos, que la convivencia es muy larga y complicada en algunos momentos, que algunas ilusiones no llegarán a cumplirse… y también habrá, por supuesto, cosas muy bonitas y muy positivas.

La duración y la calidad de una relación van a depender de la capacidad de ambos para salvaguardarla, evitando las cosas que pueden afectarla como, por ejemplo, las discusiones que surgen sin una razón contundente y que se gestionan mal; éstas desgastan a los dos y a la propia relación. Si existe una actitud comprensiva y razonadora entre ambos, pueden evitar el conflicto y dejarlo, tal como tiene que ser, en una exposición de opiniones o puntos de vista distintos con la intención de encontrar un acuerdo.
Es de vital importancia que ambos tengan claro que el objetivo de su relación es beneficiarse ambos de cuanto les pueda aportar la convivencia y evitar todo aquello que la obstruya o la deteriore.

No hay que olvidar que el casamiento –como tal- durante siglos ha sido un fiasco en la mayoría de casos, ya que la mujer ha soportado una serie

de estereotipos e imposiciones –que nadie sabe quién ha instaurado pero se han respetado al pie de la letra- porque había un papel predestinado para ella, y si no lo cumplía su vida se convertía automáticamente en un fracaso. Si la mujer no se casaba (antes no estaba bien visto eso de emparejarse sin pasar por la vicaría) o no tenía hijos, se consideraba que ella y su vida eran un fracaso.

Ahora, afortunadamente, el papel de la mujer es primordial en la vida en general y es preponderante en la relación; su aportación está, sin duda, por encima de la del hombre en este terreno. Es ella quien pone la mayor parte del esfuerzo para que las relaciones sean lo más parecido a lo que tienen que ser. En el caso de parejas del mismo sexo, es quien ocupa el papel pasivo o femenino quien hace la misma función que la mujer.

¿Y si no va bien la relación?

Es evidente que cuando se comienza una relación es con la intención de hacerla perdurable y con una certeza cercana al cien por cien de que va a funcionar, pero… ¿y si no va bien?

Es una posibilidad, con probabilidades estadísticas, y estará bien estar mentalizado de que puede llegar a suceder aunque no se desee y no se quiera pensar en ello. Hay que preparar la mente y la comprensión para recoger, si es preciso, todos los trozos del corazón roto y ser capaz de recomponerlo después.

Si se rompe la relación cada uno se quedará consigo mismo, aunque tal vez un poco destrozado –o mucho, dependiendo de cuál haya sido el motivo y de cómo haya sucedido-, y está bien tener preparado un botiquín de curas en el que se habrá metido mucho Amor Propio, toda la Autoestima que se tenga, ánimos y optimismo, familiares y amigos que puedan apoyar –ya que se va a necesitar mucho apoyo incondicional-, razones consistentes para seguir adelante, y la misma ilusión –pero renovada- que se utilizó para poner en marcha la relación. Conviene también tener preparadas y al día la fe y la fuerza.

Después de la ruptura llegará el extrañamiento, el hueco que quede será notable, y habrá que estar preparado para poder seguir sin el otro –incluso mejor sin el otro en muchos casos- ya que es uno mismo el principal motivo de su propia vida, y no el otro.

Y ya sólo quedará ir poniendo un poco de orden en los sentimientos, asumir el nuevo estado con calma y con optimismo, y no quedarse enganchado ni al pasado ni a los remordimientos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación ha de tener como base unos acuerdos previos asentados sobre el amor, la sinceridad y la honestidad de ambos miembros. El hecho de ser honestos es lo que hace que la relación perdure.
- Será extraño que ambos miembros sean perfectos. Hay que contar con ello. Pero será una buena relación si ambos mantienen un objetivo común por el cual quieran aprender a conciliar sus diferencias.
- La base sobre la que se crea la relación es el amor, pero para mantener sólida esa base es imprescindible el respeto mutuo.

CAPÍTULO 11 - DIALOGAR

"A las chicas que empiezan una relación, les digo que en lugar de preguntar al chico si las querrá siempre, le pregunten: ¿me hablarás siempre?". (José Antonio Marina)

"El diálogo siempre ha de ser abierto, sincero, y no llevar mala intención visible ni oculta, para que uno pueda manifestar sin temor lo que desea, y en el diálogo uno ha de estar receptivo a recibir las críticas constructivas que el otro pueda aportar".

Comunico a quien aún no lo sepa que el silencio es un enemigo cruel y eficaz en la relación.

Su presencia insistente y continuada daña mortalmente.

En muchas ocasiones, y sobre todo cuando uno está enfadado o cuando se siente defraudado por algo que el otro ha hecho, escoge entre gritar, acusando y culpabilizando, armando un tremendo y desproporcionado escándalo, o encerrarse en un silencio del que no quiere salir. Cualquiera de las opciones es un error. Ni una ni otra opción es buena.

Cuando uno se siente enojado no es momento de razonar con la ecuanimidad requerida. No es momento de dialogar mientras se permanezca en ese estado. Se pueden llegar a decir muchas cosas de las que se arrepentirá después, porque muchas de esas cosas que se dicen no se sienten. Ni siquiera es uno mismo quien las ha dicho, sino que ha hablado la rabia.

Cuando uno se encierra en su silencio y no quiere salir de él, y por tanto no expresa sus sentimientos, el otro se queda sin saber qué está pasando, y no puede ayudar a encontrar remedio. **Todo lo que no se diga quedará sin saberse.** El silencio, en estos casos, sólo es admisible si es por encontrarse demasiado enojado y al hablar descontroladamente sería peor.

Para que se pueda entender mejor la diferencia entre hablar y dialogar, que aparentan ser lo mismo, supongamos que hablar es expresar

pensamientos e ideas, o tratar de manifestar con palabras algo tan difícil de explicar como son los sentimientos. Una especie de monólogo. O dos monólogos si hablan ambos. Y esto no siempre se hace serenamente ni con intención de llegar a un acuerdo.

En cambio, supongamos que dialogar es promover una conversación entre dos buscando avenencia. En el diálogo hay apertura a escuchar, hay predisposición a colaborar en aclarar lo que sea, hay buena voluntad y no hay disputa: hay razonamiento. Y no hay gritos ni alteración.

Para resolver cualquiera de los conflictos que se van a presentar –y se van a presentar, sin ninguna duda- es preferible hacerlo en un momento en que ambos estén suficientemente tranquilos, en que tengan predisposición al arreglo y no a retomar una batalla pendiente o a iniciar una nueva; que el lugar sea cómodo y que nadie vaya a interrumpir en ese momento; que se haga aportando cada uno todo el amor que tiene al otro y dejando fuera el rencor y las ganas de represalias o venganza; que esté presidido por una sonrisa –o por lo menos, por una insinuación de sonrisa, pero nunca desde unas caras adustas que vaticinen algo que no es bueno-, y estar predispuestos a dar más importancia a la felicidad de ambos que a demostrar quién tiene razón.

Aun cuando no se trate de conflictos, en lo cotidiano, conviene que las conversaciones estén presentes; es bueno interesarse por las cosas que le gustan al otro, para contarle si se ha oído o leído uno noticia que le gustará conocer, y es bueno tener también un mundo propio para poder compartir algunas de sus cosas con el otro. Es bueno promocionar cosas que les gusten a ambos, para que eso que tienen en común les una aún más.

Una de mis hermanas dice que hay que hablar con todo el mundo, porque esa es la forma de aprender y de enterarse de las cosas. Esto es más importante aún con la pareja. Aunque lleven muchos años juntos y crean que se sabe todo del otro, siempre quedan cosas por descubrir. Incluso lo que saben del otro ha podido evolucionar, o el otro ha podido cambiar de pensamiento, por eso conviene no dar nada por supuesto y es mejor no seguir usando criterios o ideas que puede que ya no estén vigentes. Preguntar para saber. Además de que el otro, cuando sabe que está siendo actualizado constantemente, como persona y como pareja, recibe el mensaje de que sigue siendo importante para el otro porque se sigue interesando en descubrirle y conocerle más y mejor.

Por otra parte, está demostrado que la mejor forma de enterarse de lo que uno mismo piensa es dialogando. En el inconsciente conviven armoniosamente todos los pensamientos que hemos tenido a lo largo de la vida, todas las opiniones propias y ajenas que hayamos escuchado, y cohabitan en plácida avenencia aunque sean absolutamente contradictorias. Sólo cuando nos hacen una pregunta o tenemos que dar una opinión es cuando descartamos lo que no nos es útil, o aquello en lo que ya no creemos, porque nos vemos forzados a crear una frase que exprese nuestra actualidad con respecto al asunto de que se trate.

Se dice que "hablando se entiende la gente", pero hablando también se entiende uno mismo, se entera uno mismo de lo que piensa. Los pensamientos –salvo los que se han convertido en frases repetitivas- viven sin definir hasta que llega el momento de expresarlos, en el cual se cosifican y adquieren entidad.

Al dialogar, ambos se enteran y aprenden y son mutuamente beneficiados.

Dialogar, comunicarse, conocerse… es tan necesario que propongo concertar citas con la pareja para hablar. A solas y de todo. En casa, en lo cotidiano, se hablan de los asuntos rutinarios y de los asuntos que hay que resolver, pero… ¿cuándo hablamos de ti y de mí?, ¿de nuestra relación?, ¿de cómo nos va a cada uno juntos?, ¿de nuestro amor?...

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Los conflictos se solucionan hablando, y no dejándose de hablar.
- Si muere el diálogo, antes o después la relación morirá con él.
- En el diálogo constructivo ha de haber afán de saber y conocer y búsqueda de avenencia.
- Es perjudicial no hablar las cosas y dejarlas en las manos torpes de que sea el otro quien intuya o adivine o sospeche o imagine. Dialogares poner claridad donde no la hay.

CAPÍTULO 12 - CONVIVIR

"La forma soberana de vivir es convivir: una convivencia cuidada, como se cuida una obra de arte, es la cima del universo".
(Ortega y Gasset)

Lo que se va a hacer junto a la pareja a lo largo de la relación es convivir. Convivir es "vivir con". Vivir en compañía de otro. Y convivir con el otro debería ser algo sencillo, agradable, nada complicado, que no requiera de un esfuerzo extraordinario ni de una tensión insoportable.

Se da por supuesto, desde que se propone la convivencia, que ambos van a cooperar para que sea lo más agradable, lo más cariñosa, lo más satisfactoria… lo más de todo lo mejor.

Y es muy importante tener y mantener este principio claro y no regatear esfuerzos para que así sea, porque la calidad de la convivencia, y sin duda de la relación, va a estar marcada por la calidad de la enorme cantidad de momentos que se van a compartir.

Quienes se comprometen en la Iglesia con un "hasta que la muerte nos separe", no son conscientes de lo largo que es "hasta que la relación se extinga por la falta física de uno". Habrá tiempo de pasar por períodos de euforia y de derrota, momentos de risas y de llantos inconsolables, dramas personales o familiares, pesimismo y vitalidad, proyectos que llegarán a su término y otros que se quedarán en el camino, intimidades compartidas, risas, amor, sexo y lujuria; y momentos en que no se querrá ni ver al otro, que se buscará la soledad, que las dudas querrán imponerse, que uno se preguntará si se ha equivocado, que los ojos no serán capaces de ver la luz… todo eso alternado con otros momentos en que los abrazos reinarán, las sonrisas se quedarán plantadas en la boca, y los llantos serán de felicidad.

Si uno ama al otro, estará tan pendiente de él como de sí mismo. Y será su deseo instintivo y natural hacer que la convivencia sea un agradable paseo por la vida, y que todo lo mejor sea para el otro que, a su vez, querrá que todo lo mejor sea para uno.

Y se trata de esto: de darle la prioridad que requiere y se merece, de minimizar los conflictos, de acercar los desencuentros, de no bajar la guardia ni la atención en el cuidado de ambos, de poner una sonrisa contagiosa que derrita la seriedad del otro cuando sea necesario, de saber acompañar, de distinguir cuándo se trata sólo de escuchar y callar si es eso lo que se requiere en ese momento, o de cuándo un abrazo silencioso lo resuelve todo… en fin, se trata de amar y ser amado. Y **quien tenga la fortuna, o el mérito, de amar y ser amado conocerá la Gloria estando en la Tierra.**

Hay que estar preparado para lo que venga, y hay que estar predispuesto a recibirlo y resolverlo con la mejor intención, con buena voluntad, con paciencia –que ha de ser una aliada imprescindible-; desde el cariño, usando la dulzura y la delicadeza cuando sean precisas, y -es necesario volver a repetirlo- con mucho amor.

Que no se olvide que es el amor quien les ha unido y quien puede seguir manteniéndoles unidos en la convivencia.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Para poder convivir con otra persona es imprescindible saber convivir bien con uno mismo. No se puede estar en paz con el otro si se está en guerra consigo mismo.
- Comprensión y respeto son ingredientes necesarios para una buena convivencia.
- Para algunas personas la vida consiste en aprender a convivir con uno mismo. También es parte de la vida convivir bien con los otros.
- Convivir es amar y es cuidar y es hacerle fácil la coexistencia al otro… recibiendo lo mismo a cambio.

CAPÍTULO 13 - EL CONTACTO FÍSICO

"Hay que adaptarse al placer que proporciona el lento y bien saboreado contacto corporal; a valorar, más que la triunfante penetración, la gustosa compenetración; más que la posesión a sangre y fuego, las demoradas caricias tan sabiamente deleitosas."
(Antonio Gala)

Al principio de la relación, no se desea que las manos enlazadas se separen, todos los besos parecen pocos, todos los abrazos son bien recibidos, todas las caricias son excitantes y celestiales. En el sexo se es insaciable y se está siempre predispuesto.

Todo lo que tenga que ver con el contacto físico es muy ansiado.

En muchos casos, con el paso del tiempo algo de eso va desapareciendo, o por lo menos va amainándose y a veces hasta en exceso. En el interés sexual no siempre manda uno, porque llegando a cierta edad es el propio cuerpo quien marca las limitaciones, pero para acariciar y abrazar no hay límites de edad ni impedimentos. Las caricias no debieran desaparecer nunca, aunque las manos ya sean un poco ásperas o menos hábiles, por los años, y aunque la piel que recorran esté poblada de surcos. Los abrazos deberían estar en continua actividad, y aunque la fuerza de la presión no sea la misma, el valor de la intención y la buena voluntad y el amor que se pone en ellos debería mantenerse vigente hasta el último día; deberían seguir presentes aunque no tengan la fortaleza de los primeros, y aunque el cuerpo, cuando ya esté un poco ajado, no esté en las mejores condiciones de ser apretado.

Hay algo en el contacto físico que no lo proporciona ninguna otra cosa. No se puede sustituir con palabras que expresen lo mismo.

Simplemente estar cerca del otro… notar otro cuerpo al lado –y más cuando es el cuerpo de la persona que se ha elegido para amar-, saberle y sentirlo ahí, palpar sus manos… rozarle… poner la mejilla junto a la suya… aunque sea durante unos pocos instantes cada día… tocarle… y ser tocada; que sea su mano la que recorra cualquier parte del cuerpo, posándose suavemente y sin prisa, trasmitiendo calor y cuidado,

traspasando amor y un discurso sin palabras… juntar los cuerpos aun cuando no sea con un motivo sexual… el calor del otro… la calidez de la otra… o dejarse rendir en sus brazos, acogida entre ellos… descansar de todas las contrariedades de la vida sobre su cuerpo maternal y levantarse reconfortado, porque uno se da cuenta de que todo es relativo y todos los conflictos están magnificados, y que la vida es estar al lado del otro y tocar y ser tocado… buscarse… no dejar de buscarse… cualquier excusa es buena para juntarse… puede recurrirse al contacto físico cuando el horizonte se empeña en estar de luto, cuando el futuro parece que se pone en contra, cuando el optimismo cae víctima del pesimismo… siempre queda el otro, o la otra… siempre está ahí… siempre…

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor verbal no es suficiente, ni siquiera el de los hechos: el contacto físico y los abrazos no tienen sustitutos.
- Las manos de quienes se aman, cuando se las deja que se comuniquen entre ellas, saben decirlo todo.
- En los primeros abrazos hay pasión. Sólo cuando está más asentada la relación se producen los abrazos en los que hay amor.

CAPÍTULO 14 - SUGERENCIA PARA LA ELECCIÓN DE LA PAREJA

Es una buena sugerencia la de eliminar las referencias físicas a la hora de hacer la selección sentimental, y no dejarse encandilar, y no rechazar, sólo por el color del cabello o de los ojos, por la altura o el peso.

Puede ser útil elegir como lo tendría que hacer un ciego, que no está deslumbrado –y tal vez por eso no está confundido- por la sonrisa de dientes perfectos, por esos ojos tan atractivos, la melena rubia, o por otros elementos que no son la persona sino la envoltura o los adornos de la persona. Si no se entrometen los elementos físicos, es posible que, como buen ciego, haya que prestar atención y valorar lo que sí es la persona: su encanto humano, su nobleza, su honradez, su conversación, su presencia humana, etc.

Elegir es una opción que debe ejercerse libremente. Cada uno tiene la opción de elegir. Y no hay que conformarse con ser "el elegido" o "la elegida", sino que es mejor que uno sea "quien elige", y que el otro también sea "quien elige" a quien le ha elegido.

Es preferible –aunque los gustos y deseos de cada persona pueden ser distintos- que sea educado, que sea sensible –y que no se avergüence de serlo-, que sea capaz de mostrar sus sentimientos reales sin enmascararlos con una mal entendida "hombría" –como es el caso de algunos varones- tanto los más sensibles como los más dolorosos, que hable de sus miedos si los tiene y que no muestre una imagen falsa de sí mismo, que sea sincero y humano, que tenga unos valores éticos y personales similares a los propios, que coincida en general con los gustos personales –en política, religión, etc.- y que sus propósitos en la vida sean muy parecidos –tener o no hijos, qué espera y qué aporta en la relación…-, que sea respetuoso, compasivo, optimista, vitalista, maduro pero intensamente vivo en su mentalidad, práctico en los asuntos terrenales y económicos, y que tenga buen humor.

Y que la otra parte de la pareja también aporte lo mismo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Elegir la pareja puede que sea la decisión más importante que tomarán en toda su vida algunas personas. Sin duda, su felicidad o infelicidad posterior tendrá mucho que ver con esa elección.
- Es muy correcto ser cuidadoso y exigente en esa elección. No excesivamente exigente, no del todo intransigente –aunque sí se ha de ser en algunos aspectos concretos-, porque entonces tal vez no se llegue a encontrar nunca la persona que reúna todas las perfecciones y todas las exigencias.
- Hay que tener en cuenta que el otro no será 100% perfecto… así como tampoco uno lo es.

1 - LO QUE DEBIERA SER INTOLERABLE

CAPÍTULO 15 - REPETIR LOS ERRORES DE LAS RELACIONES ANTIGUAS

Hasta hace muy poco tiempo, en la mayor parte del mundo –y es algo que aún sigue vigente en bastantes países- a los hombres, durante su etapa de crecimiento y aprendizaje de la vida, se les inculcaban todos sus derechos mientras que a las mujeres se les enseñaban todas sus obligaciones.

Esta injusticia, basada en una educación bastante machista, o en un tradicionalismo sin actualizar a los tiempos actuales, ha condenado al fracaso a miles de parejas

Más o menos, aunque tal vez exagerando un poco, a los hombres se les resumía su función en la pareja haciéndoles ver que consiste en: aportar un salario, satisfacer las propias necesidades sexuales cuando lo desee, fecundar a la mujer, y satisfacer todos sus propios deseos y caprichos.

A la mujer, en cambio, más o menos, y aunque tal vez exagerando pero no mucho, se les hacía ver que: tiene que satisfacer a su pareja en todo cuanto él pudiera desear teniendo que llegar incluso a adivinar sus deseos antes de que él los imagine; satisfacerle sexualmente cuando a él le apetezca y aunque ella no lo desee en ese momento, y, además, poniendo buena cara; hacerse cargo del hogar y de todas las tareas que conlleva: cuidarlo y mantenerlo en orden, hacer las compras, cocinar, etc.; dar a luz hijos, criarlos, educarlos, resolver cuantos conflictos aparezcan, tanto con los hijos como con la pareja, y trabajar hasta desfallecer sin esperar recompensa; preferiblemente tener un trabajo externo –añadido al del hogar y sin contar con ayuda de la pareja- para aportar más economía; conciliar las relaciones difíciles entre diferentes miembros de ambas familias, tener la solución perfecta para todos los conflictos, no perder la sonrisa en ningún momento, aportar inagotablemente optimismo o esperanza, levantar el ánimo aun cuando no tenga ánimo para levantarlo, llorar a escondidas, disimular su desilusión, aliarse con el conformismo y la insatisfacción, etc.

Aun aceptando todo lo descrito –que es un breve resumen de los cargos de la mujer-, y que ya es más que bastante, todavía hay quienes además tienen que soportar una pareja malhumorada a menudo y muda cuando le interesa, inútil o vaga, discrepante y casi rival, nada colaboradora o machista, irresponsable y hasta inservible, o con algún otro inconveniente más.

Con esta desalentadora reseña de la descripción de lo que puede llegar a suceder, muchas mujeres se dan por vencidas antes de iniciar una guerra, y llegan a aceptar lo inaceptable.

Afortunadamente, la mujer actual ha tenido la valentía de emanciparse y soltarse del yugo al que ha estado esclavizada durante siglos –y aún sigue estándolo en algunos países-, y ha comenzado a luchar con firmeza por unos derechos que le corresponden, pero se ha encontrado con la oposición, frontal y encarnizada, de algunos hombres que no aceptan abandonar el trono autoritario porque saben que cuando lo abandonen van a ser iguales, o inferiores, a las mujeres. Y se ven aterrados ante tal posibilidad.

Lo que me parece justo es que ambos se reconozcan en el esfuerzo mutuo, y el uno aprecie de la otra su emancipación y la defensa de sus derechos, y la otra reconozca en el uno su esfuerzo por colaborar en la buena marcha de la relación.

Pero… hay cosas que son intolerables y por tanto no se deben tolerar. Hay asuntos en los que hay que ser irreductibles. Hay situaciones que son innegociables. Hay líneas que nadie debe atravesar. Cada persona debe conocer su caso, y debe saber hasta cuánto está dispuesta a aceptar, sin olvidar que hay cosas que son inaceptables, porque están por encima o más allá de lo que una está dispuesta a tolerar sin ver con ello resentida su identidad o su integridad.

La conversación es imprescindible, la negociación es recomendable, la comprensión es sensatez, pero… la ética personal, la moral, los principios, la dignidad, tienen, o debieran tener, prioridad ante cualquier otro asunto.

Quien no se siente a gusto consigo mismo, y satisfecho de sí mismo, no se puede sentir a gusto con su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay que tener una dignidad tan ética que sepa cuándo tiene que decir "no" o "esto no lo acepto".
- Los principios propios han de prevalecer por encima de cualquier cosa que nos quieran imponer y no sea de nuestro agrado.
- El Amor Propio se demuestra negándose a aceptar lo inaceptable.

CAPÍTULO 16 - NO SER SINCEROS

"No me molesta que me hayas mentido, lo que me molesta es que ahora no puedo confiar en ti".

La realidad es que la sinceridad es muy importante en la relación. Es más que importante: básica e imprescindible. Se puede decir que una relación no va bien si la sinceridad no está plenamente presente siempre.

Mentir es un delito que atenta a la venerable institución que se ha formalizado al convertirse dos personas en una pareja vinculada por una reciprocidad amatoria.

Mentir –que así se llama a no ser sincero- siempre lleva implícita una parte de maldad porque cuando uno miente lo hace para beneficiarse de algún modo o para eludir la responsabilidad correspondiente a un acto deshonesto cometido. Cuando uno miente es consciente de que está cometiendo un acto indigno ya que lo hace a sabiendas de estar faltando a la verdad. **Omitir una información que el otro debe conocer también es mentir.**

Mentir es un arte. Es malvado, pero es un arte porque requiere una habilidad especial. Y mantener una mentira en el tiempo es complicado y puede depender de otras personas que sean, conscientemente o sin saberlo, cómplices de ella. Es difícil crear una mentira y mantenerla en el tiempo sin que un azar, una contradicción, o un descuido, la descubra.

Mentir requiere una memoria privilegiada y la confabulación de muchas cosas para no ser descubierto. Demasiado arriesgado. Decir la verdad, aunque sea dura a veces, es lo correcto y lo más sensato.

Ser sincero es un gesto noble y humano. Lo mismo que es humano equivocarse, o hacer algo inadecuado –siempre que no se haga de un modo malintencionado-, por ese motivo si uno ha hecho algo que sabe que no va a ser del agrado de su pareja lo adecuado es encontrar el modo y el momento y hacérselo saber. Con sinceridad.

Ambos están expuestos a equivocarse, a no hacer todas las cosas del modo adecuado, pero eso es algo con lo que ya se cuenta en la relación y por ello hay una predisposición generosa y amorosa a comprenderlo, a aceptarlo, porque todo el tiempo que dura una relación es un tiempo de aprendizaje en la perfección de la pareja, y esto parece ser que cuesta toda una vida aprenderlo.

Los desaciertos, cuando no llevan mala intención, quedan despenalizados. Los desaciertos adquieren la inmoralidad cuando se esconden o se tergiversan, cuando se encubren siendo conscientes de que ocultándolos se perjudica al otro de algún modo, o cuando hay mala voluntad y se callan o se adulteran y de ese modo se convierten en mentira.

La sinceridad es el lenguaje del corazón. Ser sincero es abrirse, con naturalidad y humildad, y contar las cosas como son o como han sido. En una relación que se presupone ha de perdurar mucho tiempo, con la persona que uno ha decidido libremente compartirlo todo –hasta la verdad-, no han de inmiscuirse la falsedad y la deslealtad, ni siquiera otros hermanos pequeños como son la hipocresía o la ambigüedad. *"Perdona", "lo siento", "me equivoqué"," ha sido sin querer", "lo lamento", "me comprometo a que no volverá a pasar"…* cada uno ha de usar las palabras o las formas que le parezcan adecuadas, pero esas razones –que no excusas- han de estar presentes para ser utilizadas cuando sean necesarias.

A corazón abierto, uno, y con el corazón abierto para recibirlo, el otro.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ser sincero no es solamente decir todo lo que se piensa, es también no decir otra cosa distinta de lo que se piensa.
- Es más fácil comprender y perdonar a quien es sincero que a quien es falso a conciencia.
- El vínculo que se ha de formar en una relación ha de ser tan íntimo que uno se sienta el otro, y que le respete de tal modo que sea incapaz de una falta de sinceridad frente a él.

CAPÍTULO 17 - OCULTAR COSAS QUE PUEDEN SER GRAVES PARA LA RELACIÓN

Ya ha aparecido varias veces este tema: la sinceridad. Y es que sin sinceridad no tiene un futuro venturoso la relación. En todas las ocasiones, siempre, con la verdad y la realidad por delante. Por dura, desagradable o indeseada que sea… siempre la verdad.

No es adecuado ocultar cosas que pudieran ser perjudiciales para la otra parte o para la relación, porque el día que eso se descubra será una gran decepción para el otro –si no es algo más grave aún-, se perderá la confianza que se tenía en quien cometió esa torpeza, se dudará si habrá más cosas similares pendientes de salir a la luz, se sentirá engañado –y con razón-, y posiblemente se instale un frío glaciar o una distancia insalvable entre ambos.

Las miradas pueden ser de desconfianza a partir de entonces. Las dudas pueden adueñarse de todo. Uno, o una, se sentirá muy mal al lado de quien, intencionadamente, le ha estafado en lo más grave: en la sinceridad que se presupone.

El tiempo de noviazgo es el tiempo de mostrarse tal y como uno es y de mostrarlo todo. Algunas personas prefieren no hablar de ciertos asuntos en la confianza de que no van a salir a la luz y de ese modo quedan a salvo, pero la vida da muchas vueltas y no se sabe qué puede pasar más adelante. Al margen de que el principio básico de sinceridad no ha de ser profanado. No vale seguir con la mentira real o la que se convertirá en pecado de omisión: se demuestra la grandeza personal y las buenas intenciones hablando de las cosas que más adelante podrían afectar o dañar a esa institución tan especial que se está creando llamada relación de pareja.

Soy partidario de que incluso en la mejor relación tiene que quedar algo que no se comparte porque forma parte de un reducto personal, y hay algunas cosas que no hay que compartir ni siquiera con la pareja aunque

la relación sea espléndida. Pero eso que no se comparte no debe ser algo que de algún modo afecte o pueda afectar a la relación. Quizás no se quiera compartir que una vez se orinó con las bragas puestas, que de pequeño se comía las uñas, o que una vez tuvo un sueño erótico con una compañera de colegio, porque puede parecerle vergonzoso y eso no se tiene en cuenta porque no afecta a la relación.

En mi opinión, la pareja la forman tres: él, ella, y lo que tienen en común él y ella. Pero no todo es común entre ambos, y hay cosas de él que no pueden entrar en el ámbito de ella, y cosas de ella en las que él no tiene interés o jamás llegaría a comprender.

Las cosas que sólo tienen importancia para uno de ellos (deportes, aficiones, cotilleos, lecturas, gustos musicales, etc.) pero no son importantes para la relación, no es imprescindible compartirlas –aunque sí puede ser interesante-; pero las que sí pueden afectar y gravemente (hijos secretos, antecedentes penales, delitos, enfermedades graves, haber afirmado lo que no es cierto, etc.) sí se deben exponer desde el principio, alegando las explicaciones necesarias, mostrando la realidad actual o el arrepentimiento con respecto a las mismos, pidiendo la aceptación o comprensión, pero expuestas con sinceridad.

Todas las personas tenemos un pasado y éste no siempre es impecable. Pero las personas aprenden y cambian, evolucionan y se mejoran, y que la otra parte sepa toda la verdad ayuda mucho más que la ocultación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ocultar información que puede afectar a la relación es un desprecio para la otra persona. La sinceridad ha de formar parte de la relación casi como un miembro más.
- Ocultar la verdad es una forma sutil de mentir.
- "Háblame siempre con la verdad, probablemente no me guste o no sepa manejarla, pero deja que sea yo quien decida qué hacer con ella". Esta frase explica perfectamente lo que puede sentir aquel a quien se le ocultó información grave.
- La tranquilidad de no tener nada oculto no tiene precio.

CAPÍTULO 18 - ACEPTAR LO QUE ES INACEPTABLE

“El amor lo perdona todo”, se dice. Mentira.

“El amor puede con todo”, se afirma. Otra mentira.

“Por amor se hacen locuras”. Es cierto. Pero, generalmente, en el modo más desfavorable de la frase.

Hay palabras muy interesantes para tener en cuenta: irrenunciable, inaceptable, sumisión, dignidad, intolerancia, injusticia, humillante, denigrante, intocable, fundamental, abusivo, honestidad…

Y casi todas las enumeradas tienen que formar parte de un código ético, inviolable, que cada persona tiene que defender y situar por encima de cualquier cosa, persona, o circunstancia, bien por irrenunciablemente exigibles o por forzosamente rechazables.

Cada persona debe exigir que se respete aquello que forma parte de su escala de valores, de sus principios, de su honor y honra, y en eso se ha de ser obstinadamente irreductible.

No está bien permitir algún tipo de abuso que atente contra la integridad personal o ética. En esto se ha de ser riguroso y rotundo.

NO SE DEBE ACEPTAR LO QUE ES INACEPTABLE.

El respeto hacia uno mismo, y sus propias particularidades, es esencial. Innegociable.

Se puede hacer una excepción cuando el otro ha afectado sin querer a uno de estos principios -si no ha sido muy grave-. Entonces conviene explicarle que tenga mucho cuidado para que no se vuelva a repetir, haciendo hincapié en lo importante que es para uno no sentirse agredido o profanado en ese aspecto. Y conviene dejar rotundamente clara la

importancia que tiene para uno –incluso puede ser beneficioso exagerarlo un poco-, explicar el peso de la ofensa, el sentimiento desagradable o doloroso que ha producido; transmitir con firmeza lo que se ha sentido; no dejar ni una posibilidad de estar inafectado para que el otro no pueda opinar minorándolo que "no ha sido para tanto".

Hay que saber decir "basta, hasta aquí has llegado, pero ni un paso más".

No es humano consentir que el otro abuse en cualquier sentido, que la humillación haga acto de presencia en la relación, que la dignidad sea mancillada, que las injusticias se repitan, que los derechos sean arrollados, el cuerpo profanado, o la integridad despreciada.

Uno tiene el derecho, y la obligación, de salvaguardarse de cualquier afrenta, de protegerse de cualquier ataque, de ponerse a salvo de cualquier agresión de cualquier tipo, de evitarse un mal trance o un dolor, y de no permitir ataques a su honorabilidad.

Parece que no es bueno perdonar siempre –que sería perder siempre- consentirlo todo, justificar lo injustificable, o aceptar lo que es inaceptable.

En estos casos es mejor recoger todos los pedacitos de uno que hayan quedado heridos y dispersos, limpiarlos, recomponerse, y dar paso al siguiente acontecimiento, que es preservarse saliendo de esa relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay que saber decir "basta, hasta aquí has llegado, pero ni un paso más".
- Cualquier cosa que afecte a la integridad personal, cualquier ataque psicológico, cualquier menosprecio, cualquier cosa que cause dolor, si ha sido hecha con la intención de perjudicar, es intolerable. Y a esa lista de intolerancias cada uno deberá añadir lo que crea conveniente.
- No todo tiene que ser perdonado: hay cosas que son imperdonables.

2 – LO QUE NO ES APROPIADO

CAPÍTULO 19 - NO RESOLVER LOS CONFLICTOS

Los conflictos van a ser inevitables a lo largo de la relación. Pocos o muchos, leves o graves, con una solución simple o con un arreglo complicado, van a aparecer. Y es conveniente no negarlos o no dejarlos desatendidos con la intención de que desaparezcan solos o ver si se los lleva el olvido. Hay que afrontarlos.

Afrontar es poner una cosa en frente de otra. No negarla. No mirarla de lado. No menospreciarla. No eludirla. Uno ha de ponerse frente a esa cosa, verla, reconocerla, analizarla, y comprenderla desde una perspectiva objetiva, con una mente des-condicionada y cooperadora, sin negaciones ni autoengaño, sin menosprecio ni agravamiento. Tal como es.

Es mejor si se hace sin temor a esa cosa. Sea lo que sea y sea como sea. Es. Existe. Está ahí y afecta, así que se convierte en un asunto que necesita atención para ser resuelto.

Si el conflicto es sentimental puede ser interesante que cada uno de los miembros lo afronte en solitario –primero- para averiguar exactamente cuál es su situación y su postura real con respecto a ello, para verlo con toda la neutralidad y naturalidad que le sea posible, y para conocerlo bien hurgando en los recovecos a los que tal vez no haya llegado antes.

El siguiente paso se da poniendo toda la empatía en ello, para comprender al otro y sus circunstancias, comprenderle afectiva y mentalmente, ser capaz de ponerse en su piel y entender su estado de ánimo, sus pensamientos, sus dudas… esto elimina muchas discusiones innecesarias y desgastadoras.

El tercer paso es reunirse con la otra parte, escuchar con atención plena y sin estar a la defensiva ni atacando, siendo absolutamente receptivo, comprensivo, hospitalario, fraterno y amoroso. Después, expresar desde el corazón lo que se siente, lo que se está viviendo y cómo, y las dudas y preguntas.

Que el amor y la voluntad de solución presidan la reunión. Que no se inmiscuyan otros asuntos distintos. Que no se aproveche ese momento para sacar trapos sucios o rencores almacenados, salvo que sea necesario para explicar por qué se ha llegado al conflicto.

Si no se expresan los conflictos se va produciendo un paulatino distanciamiento -que puede ser un retraimiento sentimental silencioso o puede manifestarse claramente con muestras de alejamiento o desprecio-, y el problema se convertirá en destructivo; tan destructivo que puede que, a la larga, si no se resuelve prono, sea de imposible solución. El paso del tiempo actúa en contra. Mientras antes se afronte, menos gravoso será y aún quedarán ganas vivas de resolverlo.

Algunas personas cometen la torpeza de negar las contrariedades que surgen en la relación y no las resuelven; prefieren no hacerles caso o negarlas, porque aceptarlas es reconocer que la relación no va bien, así que tratan de olvidarlas, les restan importancia, las eluden… y así lo único que se consigue es intentar negar una realidad e inventar una mentira.

Es bueno entender y aceptar que las contrariedades –personales y domésticas- van a aparecer en la relación. Incluso aunque se hagan todos los esfuerzos para que no sea así. Siempre encuentran un hueco por el que colarse, porque en la convivencia se dan situaciones que son objeto de conflicto, así que ambos tienen que estar predispuestos a tener que tolerar alguna cosa si es razonablemente tolerable.

No hay que olvidar que las diferencias o los acontecimientos no son el conflicto, sino cómo se resuelven o no, y lo que se hace con ello. Por eso es muy interesante saber solucionarlas y estar ambos plenamente predispuestos a hacerlo.

Cada persona tiene, o debería tener, su propia escala de valores. Y ésta ha de ser propia y no impuesta. No es bueno permitir que sea otro quien diga qué es importante y qué no lo es para uno. Nadie debe hacer esto con el otro, y nadie debe permitir que se lo impongan.

Cada uno tiene sus principios y, sean los que sean, tienen que ser respetados, y por eso hay que hacer que los otros los respeten, como un asunto de primordial importancia que se ha de defender sin

desfallecimiento, ya que si uno no tiene principios y no tiene dignidad carece de la base imprescindible sobre la que asentar toda su personalidad.

Si a lo largo de la convivencia surge algo que uno siente que es un conflicto, o que puede convertirse en conflicto, es interesante hablarlo y resolverlo antes de que se añada a los pequeños granitos de arena que van formando las grandes montañas.

Conviene dialogarlo en un momento sereno y no de ofuscación o enfado ya que ninguno de estos dos estados son buenos consejeros, y porque bajo su influencia no se afrontan los conflictos con asertividad e imparcialidad, sino que desde cualquiera de estos estados de irritación hay más posibilidades de acabar en una guerra que de resolverlos.

Y no se trata de averiguar quién tiene más razón o más culpa, sino de encontrar uno solución adecuada.

Y si los conflictos son domésticos, relacionados con los gastos e ingresos, con la casa y lo cotidiano, no hay que menospreciarlos ni eludirlos. En la vida no queda más remedio que ir resolviendo cuanto inconveniente se nos presenta. No hay otro remedio. Se trata de allanarse la vida quitando de en medio los estorbos. Son como piedras en el zapato: mientras antes se quiten mejor se camina. Y nadie viene a descalzarte el zapato para quitarte la piedra. Es un asunto tuyo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Con los conflictos, lo adecuado es resolverlos, con lo cual, lógicamente, desaparecerán.
- El conflicto no es el problema, el problema es no resolver el conflicto.
- Parece muy elemental pero no siempre se tiene en cuenta: para resolver conflictos es necesario renunciar previamente al deseo oculto de revancha, a la agresión y a la venganza. Amor y comprensión son lo adecuado.
- Cada conflicto reclama su solución adecuada: ambos tienen que afrontar la búsqueda de la solución con esta idea clara.

CAPÍTULO 20 - REPRIMIR LOS SENTIMIENTOS

Los Seres Humanos somos muy complejos y un poco complicados.

En cada uno de nosotros conviven, y en muchas ocasiones de un modo contradictorio, cosas tan dispares como son los asuntos racionales y los sentimientos. Cada uno de ellos mantiene y defiende su postura, su forma de ver o sentir el amor y la relación, y cada uno de ellos trata de imponer su opinión como la más adecuada. El embrollo es ese: la disparidad en el punto de vista y en los intereses.

No sé por qué se le da prioridad a la mente, como si ella, por eso de que puede manejar los pensamientos –que parecen ser el motor que nos mueve por la vida-, tuviera más capacidad para hacer las cosas bien, cuando en muchas ocasiones -una tras otra y muy a menudo-, demuestra su ineficacia en ciertas tareas.

Lo adecuado es encontrar un punto de equilibrio en el que ambos, mente y sentimientos, estuviesen de acuerdo, y que cada uno de ellos respetara lo que el otro aporte de útil o interesante.

Los sentimientos, en asuntos afectivos, suelen tener prioridad ante la mente. Por supuesto que eso es distinto dependiendo de cada persona y de la libertad que se les haya concedido –y que se permita- para expresarse habitualmente, dependiendo de cómo sepa uno manejarse con ellos –porque eso hará que se interprete mejor su manifestación- y, por supuesto, de que hayan demostrado algo de sensatez y sabiduría.
Los buenos momentos de la vida, los que dejan huella y se recuerdan para siempre, están relacionados con emociones o con sentimientos; con momentos de agradables estremecimientos del alma, con instantes en que un terremoto le ha recorrido a uno de arriba abajo, o en que uno se estremece por un escalofrío de esos que producen la sensación de contacto con la divinidad o con un momento prodigioso, o lo que se siente al coger a un hijo recién nacido o un nieto en brazos, con ese cosquilleo que producen los besos del amado o los abrazos de un ser al que se lleva tiempo sin ver, con un orgasmo, con las palpitaciones del corazón cuando ama… en cambio, es extraño que un momento racional,

intelectual, o mental -que no llevan sentimientos por ninguna parte-, provoque un recuerdo imborrable de esos que hacen que la vida adquiera un nivel de grandeza.

Los sentimientos forman parte indisoluble de uno, y reprimirlos es bloquear la manifestación de una parte importante y humana de sí mismo.

Abogo por llenar la vida de sentimientos, por permitirse vivirlos siempre –cuando no se convierten en auto-agresivos, claro-, por sacarles todo el jugo y expresarlos. Siempre teniendo cuidado de no herir a los otros con ellos, pero también valorando que no sea uno mismo quien resulte afectado por no expresarlos. Manifestarlos siempre es bueno si se hace del modo adecuado.

Tenemos que aceptar los sentimientos de los otros, y respetarlos –no obligatoriamente acatarlos-, y comprender que ellos puedan vivir las cosas de un modo distinto en intensidad y actitud de como lo haríamos nosotros. Así que cuando el otro manifiesta lo que bulle en su interior, lo que le preocupa, lo que le emociona… es digno de todo el respeto.

Se dice, de un modo que puede ser algo más que metafórico, que los sentimientos no expresados se convierten en un cáncer del alma.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Acallar los sentimientos puede llegar a ser más grave que expresarlos.
- El mundo de los sentimientos requiere tener confianza con su manejo para que nos entreguen todo lo que nos puede aportar.
- Sentir es humano, reprimir los sentimientos no lo es.
- Si amas a una persona será bueno para ti y para ella que manifiestes todos los buenos sentimientos que albergues.
- Los sentimientos malos también se pueden y se deben manifestar: sólo hay encontrar el modo y el momento adecuados para hacerlo.

CAPÍTULO 21 - PERDONAR MUY FÁCILMENTE

Compruebo que, en casi todos los casos de relaciones que han tenido un conflicto serio por culpa del hombre, las mujeres, en demasiadas ocasiones -y sobre todo en los países donde impera el machismo- tienen tendencia a perdonar fácilmente.

Cada una sabrá qué justificaciones encuentra para perdonar con relativa facilidad, una y otra vez, sin que se vea en el otro una actitud de mejoramiento o cambio.

Unas pensarán, por ejemplo, que "así son todos los hombres", tal vez porque hayan oído esa explicación por parte de su madre o porque lo viera así en casa durante su infancia. Pero esta sería la excusa más pobre y más injustificada. El que la madre lo tolerara no es una razón suficiente para que una lo tenga que tolerar.

"Todos los hombres son iguales y hacen las mismas cosas", pueden decir otras. Y no es cierto. No todos son iguales, ni ese es un argumento suficiente para aceptar lo que en la escala de valores personal es inaceptable.

"Todos tenemos nuestros defectos". Puede ser… pero los "defectos" deben ser corregidos, y si el otro persiste en su "defecto", y no hay cambios ni voluntad firme de eliminarlo, nada va a cambiar y el precio a pagar es tener una vida sentimental que no cumple las expectativas que una se propuso.
Estoy a favor de la comprensión que lleva al perdón, por supuesto, pero sólo cuando éste sea el inicio de una etapa en la que no se vuelva a repetir lo perdonado.

Creo conveniente dialogar con el otro y averiguar qué es lo que le llevó a hacer eso que ahora necesita ser resuelto. Y ver también si hay algún propósito de enmienda. Porque si al otro le parece bien o natural, y su plan es persistir en ello -ya que no le parece mal-, y si no hay ninguna intención firme por su parte de cambiarlo o modificarlo, parece que no quedan otras opciones más que despedirle… o acostumbrarse a ello y

aceptarlo pero sin resentimiento, cosa que va a ser muy difícil. Aunque cada caso es distinto.

Lo que no es adecuado es aceptarlo pero protestar porque todo siga igual. En este caso es mejor no aceptarlo. **En ocasiones, romper la relación no solo es la mejor solución sino que es la únic**a.

Si a una le ha dolido o molestado algo del otro, debe dejárselo muy claro, explicarle sus razonamientos y sentimientos, comunicarle rotundamente que no quiere que se repita, mostrar su enfado sin tapujos, sin mermarlo ni disimularlo, para que se dé cuenta de que realmente duele y, sobre todo, no perdonar inmediatamente restándole importancia –no hace falta ser "tan comprensiva" y "tan buena"-, ya que eso alentaría al otro a repetirlo a la vista de que volvería a ser fácilmente perdonado y no pasaría nada.

"Te quiero, sí, pero no me gusta lo que ha sucedido y no estoy dispuesta a tolerarlo más veces. Te quiero, pero si persistes en esa actitud es seguro que dejaré de quererte". Y en este caso no es un chantaje emocional, sino la constancia firme de algo que puede ser cierto.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Antes de proceder al perdón es necesario hablar con profundidad del asunto. No se trata de olvidarlo sin más, sino de encontrar el motivo originario para que no se vuelva a repetir.
- Las razones que sean aceptadas en otras relaciones no han de ser aceptadas obligatoriamente si no se está de acuerdo con ellas. Cada pareja tiene sus propios Estatutos y su propia Constitución.
- Si se perdona muy fácilmente se le está haciendo ver a la otra parte que no es tan grave lo que ha pasado y con eso se le invita de algún modo a que lo repita.

CAPÍTULO 22 - PERDONAR SIN CONTRAPRESTACIONES

A lo largo de la relación, casi inevitablemente, van a haber momentos de desencuentros, momentos de salirse de las casillas, o en los que la naturaleza serena y el cariño o el amor no van a estar del todo equilibrados y en su mejor momento; momentos en que se va a manifestar un ramalazo de temperamento descontrolado, uno se va a levantar con mal día o con el pie cambiado, o no se va a estar muy acertado con un comentario o con un acto… y es que a lo largo de una convivencia hay tiempo para todo.

Hay cosas que van a causar un grave impacto en la otra parte, tanto que va a causar un conflicto, o cuanto menos un enfado, y va a requerir la necesidad de ofrecer disculpas y pedir perdón.

Y, salvo que sea un caso de extrema gravedad, puede ser aceptado o perdonado, porque casi siempre se puede llegar a comprender al otro, y porque cuando existe amor ese amor es capaz de sobreponerse a algunos de los contratiempos.

Cuando se perdona fácilmente y queda por supuesta la idea de que "aquí no ha pasado nada", se está cerrando la herida en falso. Porque sí ha pasado algo. Quizás no tan grave como se ha valorado, o tal vez más, pero sí hay algo que afecta a la relación, y mina, en alguna medida, la confianza y la convivencia.

Esto que escribo es un poco ambiguo, porque no estoy haciendo referencia a un caso concreto ni puedo hacerlo, pero es mejor que cada uno lo aplique al caso que le afecte, ya que la importancia de cada caso sólo la puede valorar quien recibe la ofensa. Lo que para uno es grave en su escala de valores, para otros es tal nimiedad que ni siquiera la tiene en cuenta.

Perdonar sin más, como si no tuviera importancia lo que haya pasado, como si la ofensa fuera algo normal que no hay que tener en cuenta, no es lo adecuado.

Tampoco me refiero a "perdonar pero no olvidar", porque eso no es perdonar. Eso es un paripé para quedar bien, pero sin sinceridad. Eso es aplazar la venganza.

Es provechoso, para evitar futuras repeticiones, hacerle ver al otro el punto de vista personal con respecto a lo sucedido, manifestar cuánto ha herido, cómo se ha sentido uno, y la importancia que realmente tiene o que se le da. **Y es interesante que el otro tenga que "pagar" algo por ello, de algún modo y no como un castigo, sino como un desagravio simbólico**.

Buscar la fórmula o el modo para cada caso o cada pareja es un asunto a acordar entre ambos, y no se trata de poner una tasa fija de forma que el otro pueda llegar a interpretar, por ejemplo, que si llega un día borracho a casa tiene que fregar la cocina durante dos días, pero con eso se disculpa todo y no afecta a nada más. Le puede llegar a parecer un precio barato, y puede emborracharse con mucha tranquilidad –casi con beneplácito- todas las semanas, cuando en realidad con ese acto lo que está consiguiendo es el enfado continuado de su pareja y el decaimiento de la relación.

Creo que tampoco es adecuado que si él, o ella, cometen un acto que se podría clasificar como grande o grave, como uno ofensa para el otro, la reacción correspondiente sea la del enfado continuado, en un silencio sepulcral y violento, con crueles miradas agresivas o despectivas, sin una explicación que aclare lo que se siente y dejando que sea el otro quien adivine. Ese no es el modo adecuado porque se puede llegar a instaurar la costumbre de pasarse muchas horas distantes, permitiendo que esa distancia se convierta en habitual y crezca desaforadamente, y dando ocasión a que solidifiquen los pensamientos de no querer seguir en una relación así.

Que cada pareja decida y valore cómo quiere hacerlo.

Pero perdonar sin contraprestaciones… mejor no.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es complicado mantener una buena relación entre dos personas cuando una ha cometido un error y el otro no lo ha perdonado. La tensión y la distancia serían demasiado evidentes y afectarían sin duda. Eso "obliga" de algún modo a solucionarlo y solucionarlo bien.
- Perdonar de un modo gratuito una falta leve puede estar bien, pero cuando la falta es grave requiere una contraprestación por la otra parte. Cómo se va a hacer es algo que acordarán entre ambos.
- Este asunto es más serio de lo que parece. En algunos casos se nota en el ofensor un claro arrepentimiento y dolor y esa podría ser suficiente penitencia. A quien lo repite sin gran arrepentimiento y lo hace sin tener en cuenta y valorar los perdones anteriores sí que hay que aplicarle un correctivo serio. Tan serio como un divorcio.

CAPÍTULO 23 - NO EXPRESAR CLARAMENTE LOS SENTIMIENTOS

Muchas mujeres creen que los hombres tienen la capacidad de adivinar los gestos indescifrables que ellas hacen con leves movimientos de cabeza, las sílabas que pronuncian sueltas e inconexas, las miradas fijas o las miradas ausentes, los suspiros, los silencios… y no es cierto. Son torpes. Son básicos. Y no se quieren arriesgar a equivocarse en la interpretación porque después tendrían que "aguantar" le regañina porque no fueron capaces de entender lo que la mujer quiso decir cuando, en realidad, no dijo.

"Hay mujeres que dicen que sí cuando dicen que no". Esta frase resume perfectamente una opinión arraigada que mantienen muchos hombres. Y los hombres entienden –y les gustaría que así fuera- que cuando ellas dicen "sí" quieren decir sí, y cuando dicen "no" quieren decir no. Y no quieren entrar en un juego de malabarismos sopesando si está vez "sí" quiere decir "no". O sí. O ni sí ni no.

Y, en algunas ocasiones, aunque intuyan con mucha claridad lo que la mujer dice sin palabras, prefieren hacer como que no se enteran. Por si acaso así se libran.

Por la buena marcha de la relación, es preferible una claridad absoluta, de modo que sea perfectamente entendible el mensaje que haya que manifestar.

Los hombres, en general, tampoco están muy interesados en escuchar los problemas que tienen las mujeres consigo mismas o con ellos, con la casa o con los niños, con la economía y otras cosas. Les resulta mucho más cómodo que sea ella la que resuelva. Bastante tiene ellos con sus asuntos –en su opinión- como para hacerse cargo de más. Tal vez sea inconsciente-genético-educacional, pero muchas veces creen que con aportar un salario y poco más –lo más básico e inevitable- ya han cumplido su parte, y el resto de asuntos domésticos son responsabilidad de la mujer.

Los hombres que sí están implicados en que su relación sea próspera en sentimientos y amor, los que quieren que siga creciendo y están

interesados en el bienestar de la pareja que está a su lado, piden, encarecidamente, mayor claridad cuando se enfrentan a los asuntos inherentes a la relación, y los que se deriven de ella. Los hombres se manejan mal con asuntos sentimentales e intuitivos.

Al pan, pan, y al vino, vino.

A cada sentimiento hay que llamarle por su nombre, cada solicitud hay que hacerla con transparencia, cada necesidad hay que expresarla para que pueda ser satisfecha si es posible, cada miedo hay que compartirlo para que el otro le conozca mejor a uno, cada sueño que se pueda llegar a hacer realidad tiene que ser comunicado por si el otro puede colaborar; hay que decir con claridad lo que se espera, lo que se precisa, lo que pueda engrandecer sentimentalmente a ambos. **Todo necesita ser expresado y con claridad.**

No hay que tener miedo a expresarse. Cuando se dialoga, se dialoga. No se culpabiliza, no es un enfrentamiento, no hay ninguna maldad escondida. Es conveniente, por el bien de ambos y por el bien de la pareja, que todas las cosas se hablen. Las que agradan y las que son incómodas de escuchar. Si ambos son capaces de comprender que en el diálogo no hay puñales escondidos sino que la intención que prima es la de resolver, conocerse, y ayudarse, todo adquiere otro significado, se bajan las guardias, y uno se abre de entendimiento y de corazón.

La relación es responsabilidad de ambos. Esto jamás hay que desestimarlo. Y hay que colaborar plenamente para que sea satisfactoria, enriquecedora, ascendente, amable, fértil, tierna, emocionante, llena de matices y rebosante de amor.

Y si no es así, es una relación que no ha alcanzado su plenitud.

"Pedid y se os dará". "Hablad y se os entenderá"

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- A veces se evitan ciertas conversaciones para no discutir. Hay que hablar y eso no es discutir.
- Nada puede sustituir a una comunicación clara, directa y abierta, de los sentimientos. No es aconsejable dejar que sea el otro el que adivine, porque puede adivinar erróneamente.
- Los sentimientos y las emociones son una parte indisoluble del Ser Humano, así que hay que entender que hablar de ellos es hablar de Uno Mismo.
- Cuando el diálogo es fluido con el otro, y hay comprensión por su parte, hablar sirve para entenderse uno mismo.
- Hay que hablar con claridad de lo que enoja, de lo que emociona, de lo que gusta, de lo que duele, de cuánto se ama al otro…

CAPÍTULO 24 - NO PERMITIR EL CRECIMIENTO DE TU PAREJA

Tengo una hipótesis –que solamente es una hipótesis y nada más, y que no intento defender a capa y espada-, en la que pienso que, teóricamente -repito: teóricamente-, las posibilidades de que una relación vaya realmente bien es del 1%.

Y no más.

Baso esa idea en lo que es más o menos habitual actualmente en una relación. Ellos se conocen cuando tienen entre 16 y 20 años. Voy a seguir con este supuesto, que no es más que un ejemplo, extremándolo un poco para que se vea más claro.

A esa edad, a ella le llama la atención un chico que tenga coche –y más aún si el coche tiene unos altavoces grandes y ruidosos-, que sea simpático, por lo menos un poco atractivo –para presumir ante las amigas-, que baile más o menos bien, y que sea bueno en el sexo.

A él le llama la atención una chica guapa y con buen tipo –para poder presumir delante de los amigos-, que le siga la marcha, que le diga que sí a todo, y que sea buena en el sexo.

En los 2 o 3 años siguientes puede que ambos se conformen solamente con eso. A partir de entonces, quizás ella prefiera que el chico siente cabeza y no sea tan fiestero, tenga un trabajo fijo, cambie el coche por otro menos ruidoso y más seguro, y sea formal y responsable de cara a formalizar una relación más "clásica" en la que sea posible tener un hogar común y… también hijos.

A él, para entonces, tal vez lo que le interese de verdad sea otra chica nueva porque ésta la tiene muy vista y ha empezado a pedirle unos compromisos que en ese momento de su vida aún no le interesan.

A los 30 –si para entonces siguen juntos-, puede que a él le interese poder salir algunos fines de semana por la noche con sus amigos de antes –y tal

vez aprovechar para ver si sale algún ligue de una noche-, y dedicar los domingos por la mañana a dormir y la tarde a ir al fútbol con los amigos. Ella está más interesada en una vida hogareña, en que él la acompañe a pasear a los niños, o cuando va a casa de sus padres a comer los domingos; le interesa todo lo relacionado con criar a los hijos, y un poco los programas rosas de la televisión.

A los 40 –si para entonces siguen juntos-, él sigue con los mismos intereses de los 30 –a los que habrá añadido el baloncesto, el tenis, las carreras de motos y la fórmula 1-, se comprará una moto, si puede, y querrá salir con sus amigos moteros. Ella, bastante desilusionada, seguirá adelante, pendiente de los hijos y del hogar; tal vez se plantee un poco más en serio su vida y pretenda cambiar algo; es posible que comience a tener conversaciones con gente interesada en asuntos esotéricos, y hay muchas posibilidades de que se plantee un proceso de Desarrollo Personal. Entiende que ha llegado a la mitad de su vida y en un balance sensato y ecuánime reconoce que su vida hasta ese momento tiene cosas interesantes y cosas menos interesantes, pero no está cumpliendo sus expectativas.

A los 50 –si para entonces siguen juntos-, quizás él siga con los mismos intereses de los 30 y los 40. Ella, puede que entonces desee estar con un hombre con espíritu de aventura que le haga recuperar el tiempo que considera perdido, y que la acompañe a conocer el mundo.

A los 60 –si para entonces siguen juntos-, quizás él desee pasar el tiempo con los amigos en el parque, haciendo marquetería o viendo la televisión, y a ella le apetezca retirarse a vivir a una casa en el campo, criar gallinas y plantar verduras.

Recuerde que lo que ha leído es solamente un ejemplo exagerado. Por supuesto que no siempre sucede esto. Pero suceden cosas muy parecidas.

A lo largo de tantos años de convivencia, es lógico que cada uno tenga una evolución distinta. Lo extraño es que uno siga el mismo rumbo que el otro.

Si ambos siguen manteniendo fortalecido el vínculo que les unió al principio, cuando el amor era constante y estaba candente, y siguen siendo miembros activos de la relación, aunque cada uno de ellos tenga

los lógicos intereses personales además de los intereses comunes, la relación sigue teniendo posibilidades de mantenerse y con éxito.

Es muy bueno alentar al otro miembro para que materialice sus deseos, para que cumpla sus sueños, para que se realice como persona; es bueno no criticar los sueños de la pareja, no menospreciar sus intereses, no poner obstáculos para que los cumpla, no decir que sus cosas importantes son tonterías con las que sólo pierde el tiempo, no denigrar como idioteces sus logros, y es bueno respetar, fortalecer, tolerar, admirar, comprender, alentar, dar ánimos…

Es imprescindible permitir el Desarrollo Personal de tu pareja. No hay que olvidar que el otro miembro es una persona, que no es de nuestra propiedad, que tiene sus propios intereses en la vida al margen de los intereses en la pareja, que ha venido a la vida a evolucionar y a ser feliz, y que si mejora como persona –visto también desde un punto de vista un poco egoísta- uno se verá beneficiado de sus avances.

Se dice que la pareja son tres: él, ella y lo que les une a ambos. Es conveniente que eso que integra "lo que les une a ambos" crezca. Y si uno se siente limitado en su legítimo derecho al crecimiento como persona –insisto: siempre y cuando eso no afecte a la relación con su pareja- va a empezar a sentir, consciente o inconscientemente, que esa relación le está limitando, o le está impidiendo ser él mismo, y esa sensación o esa realidad se acabará convirtiendo en un grano de arena. Esta vez, un grano más grande de lo habitual.

Cuando se formaliza una relación, eso no implica algo del estilo de "tú y yo y nada más". **La vida personal de cada uno ha de seguir, y la relación es solamente un paso más y no el fin de ningún camino**.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es contraproducente querer acaparar a la pareja y monopolizarla para que no haga otra cosa que seguir amarrada a uno.
- Cuando uno se empareja, con eso no está renunciando en absoluto a su Desarrollo Personal ni a sus sueños ni a lo que le aporta y satisface. Y no hay que consentir que otra persona lo impida.

- No hay que desatender los compromisos que se adquieren al emparejarse –entre los que nunca han de estar el de exclusividad a su pareja y renuncia a su propia persona-, pero tampoco hay que desatenderse a uno mismo.

CAPÍTULO 25 - EL CHANTAJE EMOCIONAL Y SENTIMENTAL

El chantaje es una actitud infantil, pero cruel, y no es, desde luego, un buen modo de promocionar una relación honesta entre iguales adultos.

A nadie le hace gracia sentirse víctima de un chantaje emocional o sentimental.

Hay que tener en cuenta que si en la relación se permite esta situación se está cerrando un círculo del que será imposible salir, porque si uno admite el chantaje con ello está reforzando la conducta de quien lo ejerce.

Conviene comprobar si se repiten a menudo las lágrimas, las súplicas, los reproches, las amenazas directas o veladas, los silencios prolongados y la frialdad, ya que el chantaje emocional es una forma vil y poco ética, carente de la transparencia y la bondad que se le supone a la relación, y el objetivo que hay tras ello es lograr satisfacer los objetivos propios, o los caprichos, aún a costa de perjudicar gravemente al otro pisoteando sus derechos y no respetando su dignidad.

Además de eso, se va creando en el chantajeado inseguridad, ansiedad, temor a ser abandonado, miedo al rechazo generalizado, y destrucción de su autoestima. **Los chantajes son del todo inaceptables.**

Algunas personas, en su desesperación por querer mantener una relación que parece no sostenerse por sí misma, recurren al chantaje con mensajes más o menos subliminales, o directamente acusadores que inculpan, y dicen cosas del estilo de "si me dejas… ¿qué va a ser de mí?", con la idea de que eso le puede hacer frenar su decisión, y esto no es más que una patética forma de querer mantener a su lado a quien no quiere estarlo, o, peor aún: "si me dejas me suicido y tendrás que cargar el resto de tu vida con esa culpa", y esto es un gravísimo cargo porque aterra la idea de que llegue a cumplir su amenaza. También puede ser viceversa y ser él quien utilice este cruel método.

Con lo cual, traspasan al otro la responsabilidad de mantener viva, aparente y artificialmente, una relación que está muerta.

Y al otro, o a la otra, ante la agravante amenaza, parece que no le queda más remedio que sacrificarse y seguir en una relación que no es de su agrado.

El desacierto está en no querer asumir que la relación ha llegado a un punto en el cual hay que hacer profundos cambios, reflotándola, o que ha llegado a su fin y directamente hay que rescindirla.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor se basa en el deseo recíproco del bien y lo mejor entre ambos. Si una persona ya no ama –por la circunstancia que sea- no se le debe chantajear para que siga en la relación. En una relación que ya no le resulta agradable.
- El amor no se puede imponer. Uno es de algún modo responsable del otro miembro… hasta que deja de ser merecedor de ello.
- El chantaje es una manipulación maliciosa. Es egoísmo puro.

CAPÍTULO 26 – NI CRITICAR, NI MENOSPRECIAR

Cuando se dialoga con la pareja conviene tener muy presente el amor que ambos se tienen, y ese amor ha de estar presidiendo todo el tiempo el diálogo. De no hacerlo así, se corre el riesgo de tratar a quien es la pareja como a un desconocido, como a un subordinado, o como alguien a quien se odia, y eso no es lo adecuado.

Las personas, todas, tenemos hermosos sueños, malos momentos, alegrías, miedos, pesimismo, dudas, pensamientos, ilusiones, preguntas…y debemos sentir la libertad plena de poder compartirlos con la persona con quien también compartimos nuestra vida y nuestro cuerpo.

La libertad de expresión debe estar vigente a todas horas en la relación, y cada uno ha de sentirse con absoluta libertad para expresar lo que considere oportuno sin tener que comedirse o frenarse para evitar que el otro lo pueda utilizar en su contra. Mejor que no haya recelos.

Cuando escuchamos a nuestra pareja –y esto es válido también en todo tipo de relaciones- tenemos que saber distinguir –y si no somos capaces de distinguirlo entonces lo preguntamos- y diferenciar si simplemente nos está exponiendo lo que le pasa, para escucharse en voz alta y tratar de aclararse, o si nos está pidiendo nuestra opinión. Y si nos pide nuestra opinión, que sea solamente eso: una opinión. No hay que aprovechar la ocasión para burlarse de sus cosas, para criticarle, regañarle, menospreciarle, despreciarle, ni tampoco juzgarle, y menos aún condenarle; no es el momento de "vengarse" y ser agresivo y ofensivo con frasecitas del estilo de "ya te lo advertí…", "si es que siempre estás igual, no espabilas…", "eso son tonterías tuyas…", "¿ves como siempre te equivocas?"

La mejor manera de comportarse es atender y entender, ser comprensivo y respetuoso con su estado o sus sentimientos, escucharle con empatía y con el corazón y los brazos abiertos; hablarle con amor, acogerle y acoger su estado con cariño, con discernimiento y compasión,

con ternura y empatía, y, en la medida de lo posible, ser sabio y ecuánime a la hora de dar la opinión si se ha solicitado.

Esto quiere decir que al opinar no hay que hacerlo mirando lo que a uno le interese en ese momento ni desde los propios condicionamientos, sino siendo absolutamente neutral. Y hacerlo así es una buena demostración de amor.

El otro, como persona se merece todo nuestro respeto y consideración. Y, como pareja, todo nuestro apoyo, nuestra comprensión, y nuestro ánimo.

¿Criticar o menospreciar?, no.

Comprender y respetar, sí.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Todas las personas del mundo pueden ser merecedoras de nuestro respeto, pero por encima de ellas y con más motivos, la propia pareja.
- El respeto es una de las máximas expresiones del amor. En la relación es imprescindible junto con la admiración y la consideración.
- Hablar es compartir. Cuando nuestra pareja nos habla merece toda nuestra atención y nuestro respeto: nos está compartiendo algo suyo, por tanto algo que nos debe interesar porque ella, y sus cosas, nos interesan.

CAPÍTULO 27 - PROSTITUIRSE

Hay un tipo de chantaje al que recurren algunas mujeres, desesperadas ante la despreocupación o la inoperancia del otro en la relación, que usan cuando ya han intentado otras opciones que han dado resultados infructuosos, que consiste en utilizar la sexualidad como arma de negociación.

Comienza con la oferta de actividad sexual a cambio de algo que lleva una condición: "tendré sexo contigo si…". Esto es lamentable.

O dirán "no haré el amor contigo hasta que tú…" y esta fórmula es más lamentable aún en su enunciado, porque lo que está ofreciendo a cambio de que acceda a realizar algo no es "hacer el amor" –en el sentido romántico y afectuoso que se le adjudica habitualmente-, sino una contraprestación sexual a cambio de algo. La realidad es que se convierte en un cambalache interesado: un intercambio de sexo por otra cosa. **Suena fatal, pero es una prostitución encubierta o simplemente denominada de otro modo**. Así es. **Prostituta es la persona que ofrece sexo a cambio de dinero u otra contraprestación**.

Por lo general suele ser una medida desesperada; previamente –se supone- se han intentado otros modos que han resultado ser ineficaces. Y es, desde la antigüedad, una fórmula que acaba siendo eficaz, aunque resulte lamentable tener que utilizarla y, en gran medida, sea indignante tener que llegar a ese extremo. En otros casos es una fórmula habitual: sólo hay sexo el día que la pareja trae el salario a casa.

La práctica de la sexualidad ha de ser una entrega desinteresada y placentera y no instrumento de extorsión. Mejor encontrar otros medios para que la otra parte haga lo que le corresponde, y el día que tengan relaciones sexuales sea porque están haciendo el amor.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Lamentablemente, algunas mujeres tienen que recurrir a este chantaje para conseguir algunos logros. No las critico no acuso, por supuesto. Sólo reflejo que es una situación que sería conveniente evitar. A quien llega a hacerlo se le supone una necesidad –posiblemente económica o de intereses- que sólo puede cubrir su pareja. Esto es triste. Si la relación está fallando… tal vez lo mejor sea buscar el modo de no seguir en esa relación.

CAPÍTULO 28 - SER INFLEXIBLE

"El objetivo en los desacuerdos no es tener razón, sino llegar a un entendimiento o a la solución".

Aunque es necesario ser irreductible en algunos casos, es beneficioso saber ser flexible en otros.

Hay ocasiones en las que no se puede ser tolerante, bien por la gravedad del asunto, o bien porque es necesaria una demostración práctica para el otro de que hay límites que no se deben franquear, pero, en general, conviene ser ligeramente flexible, un poquito tolerante –para eso la mujer puede tener una sensibilidad y habilidad especiales- y saber cuándo se tiene que ceder un poco sin que ello merme la autoridad ni los derechos, y sin que por ello el otro crea que una se ha debilitado.

Una rigurosidad absoluta, junto a una seriedad autoritaria, puede crear un frío de desconocidos en la relación y un distanciamiento innecesario entre ambos. Puede hacer que él vaya dejando de ver a la mujer de la que se enamoró y en su lugar vea un sargento rudo o un dictador intransigente. O viceversa.

A veces, puede interesar ser un poco menos rígida, un poco menos intolerante, un poco menos rigurosa, y ser un poco condescendiente, para que el otro vea que, sin dejar de manifestar una actitud de firmeza, ni abandonar una posición en la que se cree, también se está abierta a la posibilidad de diálogo y negociación, y que no está todo perdido.
No es necesario ponérselo muy difícil, rayando lo imposible, porque el otro podría rendirse y retirarse, dejar de intentar un acercamiento y una solución, y entonces sí que estaría todo perdido.

Hay una frase que pregunta "¿prefieres tener razón o ser feliz?". La respuesta es interesante y clarificadora. Quien responda "tener razón" está bastante abocado a ir quedándose solo o sola en todos los aspectos, porque la defensa a ultranza de una idea o de unos principios tiene un precio, y ese precio puede ser que el otro se marche por no aguantar a una persona tan obstinada que antepone el orgullo de tener razón a la felicidad. Y esta situación se da en ambos sexos. Quien responda "ser

feliz", parece que es más sensato, más realista, y con la elección de esta respuesta tiene más opciones de serlo.

Sobre este asunto conviene reflexionar y tener clara la decisión. Digo esto porque, por lo general, cuando uno se obstina en tener razón por encima de ser feliz es porque en ese momento no es dueño de su voluntad, amorosa y razonadora, y está en las manos inconscientes de la vanidad o del orgulloso ego, y puede llegar a hacer o decir cosas de las que más adelante se arrepentirá. Puede hacer daño al otro y a la relación, o sea, a sí misma. **Y todo por una cabezonería que no aporta nada más que una pequeña satisfacción al ego, ese pequeño y detestable enemigo de la relación**.

Tal vez es buena opción ser flexible, como el bambú, y sobrevivir a los huracanes.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Se dice que en las discusiones el más inteligente de los dos sabe ceder. Y está bien hacerlo si realmente a uno le interesa el bienestar de la relación, pero… si tiene que ceder siempre, si el otro nunca es condescendiente y si es obstinado en sus posturas, si eso le crea frustración, entonces sí que puede tomar una postura más intransigente.
- Cuando uno es inflexible en algún aspecto le conviene revisar esa postura –objetivamente- y comprobar si realmente está convencido de su proceder, y éste está libremente decidido, o si está obedeciendo a un ego entrometido.
- El bambú sobrevive porque es flexible.

CAPÍTULO 29 - ES UN "ERROR" NO ACEPTAR LOS PROPIOS "ERRORES"

(En vez de decir "error" es mejor acostumbrarse a decir "decisión cuyo resultado no ha sido el deseado", porque llamamos error o equivocación a lo que aparenta ser una decisión no adecuada. Y es sólo de momento que aparenta ser una decisión no acertada. Quizás el paso del tiempo nos haga comprobar que no era, como aparentaba, un "error" o una "equivocación")

"Reconocer un error o una equivocación es una forma notable de manifestar la madurez personal".

Errar es humano.

Todos –sí, digo bien: todos- nos equivocamos, y todos –sí, digo bien: todos- tenemos derecho a equivocarnos. **Y no es imprescindible que cada "equivocación" requiera un castigo.**

Mientras menos importancia se les dé a las "equivocaciones" no intencionadas, será mejor.

Con estar enojado el tiempo suficiente como para darse cuenta de que no quiere que vuelva a suceder eso mismo en otra ocasión similar, y se tome nota de esa decisión, ya basta.

Por tanto, si uno se "equivoca", sólo tiene que reconocer que se ha "equivocado" y no pasar nada más. **Se soluciona enmendándolo si tiene solución, se pide disculpas si hay que pedirlas, y a otra cosa.** Porque no es necesario regodearse en la malignidad de atacarse a sí mismo, o al otro, por lo sucedido.

Si uno se da cuenta de que ha hecho o dicho algo inapropiado y se lo hace ver con naturalidad a su pareja, con todo el cariño y sentimiento, entenderá que es algo que puede pasar y no requiere más insistencia. Algo que le puede pasar también a sí misma.

Lo menos bueno sucede cuando uno de los dos, en vez de reconocerlo sin más, se empeña en negarlo o esconderlo, o en culpabilizar a algo o alguien ajeno.

No es adecuado que cuando el otro comete un "error" y lo reconoce, le ataquemos por ello y le hagamos sentir culpabilidad, ya que con esa actitud lo único que conseguimos es que en la próxima ocasión que tenga un "error" trate de ocultarlo del mejor modo posible, o lo niegue rotundamente, o busque otro culpable para que pague las culpas.

En cualquiera de los casos, lo que se consigue es minar la relación, crear un ambiente de enemistad y desconfianza, y desequilibrar la armonía.

"Sí, he cometido un "error". Y trataré de que no vuelva a suceder." ***Mea culpa. Errare humanum est*****. Y nada más. Sonrisa cómplice, mirada de inocente, beso de punto final, y abrazo de humano a humano.**

Y a otra cosa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Errar es una de las muchas posibilidades que existen al hacer algo, por tanto –siempre que no se haga intencionadamente- es algo comprensible y perdonable.
- Ninguno de los miembros está exento de poder cometer "errores", así que es conveniente estar preparados para ello y hay que saber reconocerlos y aceptarlos y perdonarlos con amor.
- Los "errores" no son intencionados y se pueden comprender. Las mentiras son decisiones intencionadas y eso no se debe comprender.
- Perdonar no cambia el pasado, pero sí el futuro.

CAPÍTULO 30 - NO PEDIR PERDÓN

El orgullo siempre ha sido un entrometido en las relaciones de pareja y cada vez que se presenta impone un abismo entre ambos y les separa un poco más. Así que conociendo su talante, y el resultado aciago de su presencia, conviene estar alerta y vacunados para que cuando se presente sea repelido inmediatamente antes de que produzca su dañino efecto.

No debiera aparecer, pero aparece. Su presencia eclipsa el amor, apaga la pasión y enfría los sentimientos.

Ese orgullo injusto –e innecesario- que casi todas las personas guardan en su interior, y esa arrogancia errónea y fatídica del ego que se manifiesta sin necesidad, crean interferencias en la comunicación y, casi sin que uno se dé cuenta, provocan una confrontación donde el origen de la situación acaba siendo olvidado y se convierte en algo inapreciable ya que, al final, lo único que apetece es defender un orgullo inciertamente lastimado. Orgullo que es mejor reservar para otra cosa y no para lo relacionado con el buen funcionamiento de la relación.

A fin de cuentas… ¿qué es el orgullo? No es más que la defensa vanidosa de un ego que se siente herido pero aplicada de una forma inadecuada y desmedida. Y es un asunto del ego, de él, no de la persona; es algo en lo que uno, en realidad, no tiene nada que ver. **Uno es el amor y el que ama. El ego es el tonto que se ofende por nada**. Y uno, y su pareja, acaban siendo los notables perjudicados de un asunto que se hubiera resuelto mucho mejor con una sonrisa y un diálogo cordial que con el enfrentamiento innecesario y perjudicial.

Una de las recomendaciones acertadas que se hacen acerca de las relaciones es que nunca hay que dormirse estando enfadado con la pareja. Y es buena recomendación. No hay que permitir que las cosas nimias y las tonterías que se han engrandecido hasta sacarlas de quicio le separen a uno de la persona -también las personas que no son la pareja- a las que realmente ama y realmente son importantes.

En cuanto uno se da cuenta de haber cometido una injusticia o una incorrección, inmediatamente, sin demora, ha de poner remedio pidiendo comprensión –otros lo llaman perdón- y ofreciendo disculpas, sin permitir que el orgullo –ese ego idiota y resentido - haga acto de presencia y empiece a menoscabar la relación.

Y si no se hace así, el otro, la relación, y uno mismo, serán los perjudicados directos. Hay que comprender que, cuando aparece el orgullo, la realidad es que uno no está mal con el otro, sino consigo mismo, y poner la culpa o la responsabilidad fuera de sí no es más que una excusa para no querer admitir quién es el verdadero culpable.

No cuesta tanto pedir comprensión-perdón, aunque, por supuesto hay que pedirlo sinceramente porque si no es así pierde su esencia. Es cuestión de encargarle el asunto al corazón.

Pedir perdón-comprensión, cuando se sabe que se ha de hacer, es una hermosa y clarísima manifestación de amor.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Pedir perdón significa que uno es consciente de su actuar y, al hacerlo, está demostrando que quiere hacer algo para cambiarlo. Ya se ha dado el primer paso.
- Pedir perdón, si no va seguido de un cambio de actitud para que no se vuelva a repetir, carece de valor y puede convertirse entonces en solamente una forma de acallar la conciencia.
- El orgullo no debería tener su lugar en una relación. Ser orgulloso es como decir “me quiero a mí más que a ti”.

CAPÍTULO 31 - NO PEDIR CLARA Y DIRECTAMENTE LO QUE SE NECESITA

Ya sabemos que no es conveniente dejar que el otro adivine lo que uno piensa, y que es mucho más acertado solicitarlo clara y directamente para que no quede la menor duda de lo que se pide. Pero no siempre se hace así.

Lo que no se debe hacer es culpabilizar al otro por no ser adivino, ni por no haber supuesto o sospechado lo que bulle en nuestro interior pero no ha sido manifestado, ni reñirle por no hacer lo que no le hemos dicho que queremos que haga.

En una relación se presupone la confianza suficiente -¡porque es imprescindible que así sea!- como para poder expresarse libremente. No tiene sentido que no exista complicidad y confabulación, y que no haya una relación impecable entre dos que comparten su vida.

No hay mayor entrega que esa de compartir con el otro la única vida que uno va a vivir, así que la transparencia ha de ser primordial, la confianza absoluta, el camino que recorran ha de ser absolutamente llano y sin recovecos, una excelente y sincera cooperación han de ser la base de todo, y el deseo generoso de lo mejor para el otro será uno de los objetivos principales en su vida. Por parte de ambos.

Con estas premisas, lo correcto es que se pidan las cosas con claridad, se muestren los sentimientos con naturalidad, se expresen sin miedo las ilusiones y los deseos, y sin tapujos las dudas o los inconvenientes que van apareciendo.

Nada de querer expresarse con silencios o con indirectas. **Nada de dejar que el otro adivine y que además adivine bien. Nada de presuponer lo que el otro hará porque es lo que uno mismo haría. Diálogo. Diálogo. Diálogo.**

O sea, pedir clara y directamente lo que se necesita.

Hay un modo en que se tienen más posibilidades de ser escuchado, y es hablar en primera persona. Es mejor decir "Yo necesito que me ayudes" en lugar de "Tú nunca me ayudas". Es mejor pedir en vez de regañar.

Lo que se pretende obtener se logrará mejor de este modo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Nunca pidas más de lo que tú das y no aceptes menos de lo que mereces.
- "Entre lo que pensamos, lo que queremos decir, lo que creemos decir, lo que decimos, lo que queremos oír, lo que oímos, lo que creemos entender y lo que entendemos, existen ocho posibilidades de no entenderse". Esta frase es muy apropiada para este caso.
- Sé muy claro al expresar lo que quieres. Es la mejor forma de que el otro lo comprenda.

CAPÍTULO 32 - ABANDONARSE

Con la confirmación y aceptación del compromiso por ambas partes de emparejarse no termina ninguna etapa. No se ha llegado a una meta. No se puede parar y descansar. Justo se acaba de empezar.

Hasta ese momento ambos han mostrado sus mejores galas, han exhibido sus mejores facetas, todo su romanticismo, su simpatía y sus dones. O sea, lo mejor de sí, ya que casi todo se acepta como lícito durante el cortejo para enamorar. Todo, menos las mentiras. Todo, menos fingir falseando o engañar directamente, menos simular o disimular, menos ocultar o callar algo grave deliberadamente.

A lo largo del noviazgo ambos han pasado por unos momentos tan atrayentes, tan sensibles y emocionantes, tan bellos, que han pensado que si estuvieran siempre juntos podrían alargar esa maravilla hasta el infinito, y podrían disfrutar cada instante de cada día de la magia que han creado, de ese Paraíso en la Tierra que han establecido, y por eso dejarán sus familias y sus hogares y vivirán juntos.

Ahí y entonces comienza lo duro y lo difícil.

Si ambos han sido sinceros, tan sinceros como se debe ser, y han mostrado sus realidades y sus auténticas intenciones, sólo queda disfrutar, disfrutar, disfrutar. Y ser felices, ser felices, ser felices.

Pero -siempre hay un pero…- hay una maldición flotando por ahí, formulada por la Bruja Envidiosa que hace que, al formalizarse una relación, vaya surtiendo efecto poco a poco. Entonces se empiezan a descuidar un poco ambos, se relajan las buenas costumbres que imperaban, se empiezan a restringir las sonrisas y las palabras cariñosas, y aparece una especie de letargo de cuento donde va desapareciendo el color rosa vivo por la llegada, lenta pero imparable, de un rosa pálido con tonos grisáceos.

Es como si uno o ambos dijeran sin decirlo “ya tengo al otro seguro, ya no es necesario esforzarse más. Ya he hecho todo lo que había que hacer. Ahora, a vivir de las rentas”.

Quien acepta lo anterior, acepta expresamente un inexorable declive para su relación. **Amor que no se alimenta, amor que muere.**

No hay que abandonar el tiempo de la conquista. Ni abandonarse.

Hay que seguir seduciendo y conquistando a la pareja cada día; en realidad, cada instante de cada día.

Y no solamente cada instante que se pasa con el otro, sino incluso cuando no están juntos, ya que entonces es un buen momento para pensar en qué hacer que le pueda demostrar lo que se le adora -adorar es amar en su grado más intenso-, qué le puede ilusionar, qué le sorprendería gratamente, de cuántos modos distintos se le puede confirmar que se le ama, qué hacer, qué decir y cómo para que quede demostrado el amor.
Jamás se debería acabar la etapa de la seducción, en ningún momento habría que ralentizar la conquista, bajo ningún concepto permitir que el frío o la rutina afecten a la pasión, y aunque envejezcan los cuerpos y la salud vaya abandonando a los amados, que no se abandonen, ni ellos a sí mismos, ni a la relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cuidar la relación. Cuidarse entre ambos. Mucho amor. Y mucho cuidado. Esa es la clave para que dure y aporte felicidad.
- Hay que seguir seduciendo y conquistando a la pareja cada día; en realidad, cada instante de cada día.
- Si fue tan maravilloso el noviazgo, si fue tan enriquecedor el tiempo de seducción… ¿por qué no prolongarlo eternamente? Eso sólo depende de ambos…

CAPÍTULO 33 - REPETIR LOS PATRONES QUE SE HAN VIVIDO

Los psicólogos descubren frecuentemente que tras un patrón o norma de conducta que se repite a menudo en una persona están la educación o las vivencias de la infancia. Parece ser que se repite un modelo que se vivió o se aprendió en esa época y, lo que es peor, que no se actualiza y por eso se sigue repitiendo y repitiendo… aunque uno no esté de acuerdo con él.

En algunos casos eso puede ser grave, porque una mujer puede estar buscando –inconscientemente- alguien que sea como su padre, por ejemplo, y le atraerán los hombres que se parezcan a él físicamente o en su forma de ser o carácter. Este es un conflicto que se arrastra sin saberlo y que tiene una cierta relación, aunque sea rozándolo, con el complejo de Edipo. Ya que no se pudo casar con su propio padre, se conforma con emparejarse con alguien que se le parezca. Si le gustaba el físico o el carácter de su padre y además encuentra alguien parecido con quien es feliz, estupendo. Dos pájaros de un tiro.

La complicación comienza si no lo encuentra y va descartando hombres interesantes, muy buenos, pero… -a todos les encontrarán un pero, por supuesto- no son como su padre.

Instaura una competición en la que enfrenta al hombre que ha conocido con el padre, y el que no esté a la misma altura de él –con el agravante de que tal vez tenga a su padre demasiado idealizado, y que haga lo que haga nunca va a ser como su padre…- se queda sin posibilidades.

Esto también es una excusa que utilizan algunas mujeres, sin darse cuenta, cuando no se quieren comprometer en una relación: acallan su conciencia con eso de que lo están intentando –y lo único que intentan de verdad es ponerle todas las zancadillas posibles al otro-, pero… no están a la altura. O sea, que no son su padre.

Hay otro riesgo añadido en eso de buscar patrones que se han vivido –y hay que recordar que todo esto funciona de un modo inconsciente-, y es

cuando se tuvo o se tiene un padre que maltrataba a su madre o la maltrataba a ella misma.

Como eso es lo que vio en casa, puede llegar a parecerle que eso es lo normal, ya que es lo que siempre ha visto y nadie le ha explicado que eso es anormal. Y lo mismo que aprende de su madre las labores de la casa, aprende que tiene que tener una pareja que la maltrate, y aprende que tiene que ser sumisa y no llevarle la contraria, y aprende que muchas cosas tiene que hacerlas a escondidas, sin que él se entere, y aprende que la relación de pareja es desagradable y no tiene casi ningún aliciente positivo. Así que buscará alguien que la maltrate o que la haga infeliz.

La vida personal requiere una atención especial, porque se deja en demasiadas ocasiones su gobierno en manos de lo inconsciente, y en muchas ocasiones son ciertos mandatos que se recibieron en la infancia -y que no se han verificado para ver si se está de acuerdo con ellos o se está en contra-, quienes deciden por su cuenta, sin consultar a la persona, lo que se va a hacer o no, y cuáles son las normas y principios por los que conducirse. Normas y principios que son heredados de los educadores, y que no tienen por qué coincidir con los propios.

Cuando se vaya a seleccionar la persona con la que se pretende pasar el resto de la vida es imprescindible ser muy cuidadoso y estar muy atento a todos los detalles. Si ya se ha pasado por una ruptura, estará muy bien revisar con atención cuáles fueron los detalles verdaderos que hundieron la relación, cómo era la otra parte, qué fue lo atractivo, qué fue lo que hizo que todo terminara, y todas las observaciones que puedan aportar conocimiento y previsión. Y tenerlo en cuenta antes de comenzar la siguiente ocasión.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si siempre atraes el mismo tipo de personas a tu vida, pregúntate qué debes sanar de ti, porque el común denominador de esas personas eres tú.
- Perdónate por haber estado repitiendo patrones que aprendiste de niño, pero ahora haz un esfuerzo consciente para desprogramarte.
- Es imprescindible en toda persona que tenga su Yo Observador activado y atento para revisarse a sí mismo y comprobar cuándo actúa por decisión propia y voluntariamente y cuándo está repitiendo patrones antiguos y ajenos que le son perjudiciales.

CAPÍTULO 34 - NO RECONOCER LAS PROPIAS LIMITACIONES

Parece que eso de "yo puedo con todo" está muy hondamente arraigado en las mujeres.

La realidad es que eso de poder con todo no es cierto. Nadie puede con todo. Y si consigue poder con casi todo, que siempre es mucho, es a cambio de un esfuerzo sobrehumano y con un costo excesivo de salud, bienestar y vida.

Hay que reconocer las propias limitaciones –eso no es nada malo- y poner un freno a todos los que quieren abusar de uno. Desde la pareja poco colaboradora hasta los hijos excesivamente exigentes, desde la suegra que no deja vivir hasta quienes se creen con derecho a meterse en la vida ajena y opinar sobre ella.

Antes de que alguien traspase la barrera de lo que se quiere soportar, o de lo que afecta directamente a la integridad, la dignidad o el bienestar, hay que plantarse firmemente, sacar todo el arsenal de energía disponible, utilizar mucho la asertividad y hacerlo con maestría, apoyarse en una Autoestima íntegra y equilibrada, y con ello defender los derechos irrenunciables, la paz merecida, la salud física y mental, y un presente y un futuro dignos.

Hay que reconocer las propias limitaciones, y parar los pies a quien pretenda exigir más.

Y, por otros motivos distintos, también conviene reconocerlas para evitar comprometerse a esfuerzos que agotan porque exceden las propias capacidades y para no caer en el error de responsabilizarse de asuntos para los que no se está capacitado y de los que uno no es responsable; para no cargarse de un peso que le puede hundir; para no permitir que caiga la última gota que rebose el vaso.

Somos humanos. No hay que olvidarlo.

Tenemos límites para todo. En nada somos ilimitados.

También tenemos la obligación de preservarnos y la responsabilidad irrenunciable de protegernos, cuidarnos, y llevarnos con integridad por nuestra vida.

Puede ayudarnos saber marcar claramente las limitaciones para uno mismo –**"de aquí no paso"**- y para los demás -**"de aquí no pasas"-.**

Los derechos de cada persona han de ser irrenunciables –y si se renuncia a alguno ha de ser de modo voluntario y preferiblemente a cambio de una contraprestación-, y cualquier esfuerzo que se haga por defenderlos y hacer que sean respetados, es una buena inversión.

A quien le cueste mucho decir "no" –y no hay que olvidar que el "no" sólo tiene valor cuando también existe la opción del "sí", o viceversa- que piense en primer lugar en sí mismo, en cómo le va a afectar aceptar algo que sobrepasa las propias limitaciones, en lo mal que se puede sentir después, cuando se dé cuenta de que está haciendo algo que no le apetece simplemente porque no supo oponerse a tiempo.

Oponerse, cuando uno no está acostumbrado a defender sus derechos, ni a hacer lo que realmente le apetece hacer, puede resultar bastante incómodo, porque el tipo de personas que tienen este conflicto es porque no quieren decepcionar a los otros, o porque pretenden comprar sus halagos o su cariño cumpliendo sus peticiones aunque para ello tenga que sacrificarse, o tienen tan poco carácter y una Autoestima tan baja que no son capaces de usar la asertividad y la dignidad para marcar unos límites de tolerancia y luego ser rigurosamente exigentes con el cumplimiento de los mismos por parte de los otros.

Vuelvo al principio: somos humanos, tenemos límites, y tenemos la opción y el derecho de oponernos a lo que nos pueda perjudicar.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Poner límites conlleva el riesgo de decepcionar a tu pareja, pero quien te exige lo que no deseas… no te quiere bien.
- Para que los demás respeten tus límites tendrás que saber marcarlos.

- Tu nivel de Autoestima depende en gran medida de tu capacidad para marcar límites a los demás. Incluida tu pareja.
- No te quejes después de aquello que tú mismo permites.

CAPÍTULO 35 - LA EXCESIVA PERMISIVIDAD

Atención a los límites. Ya se sabe que es importante poner límites.

A veces, en la educación de los hijos se comete el error de darles todo lo que piden y con ello se les hace creer que son Reyes, y que todos están a sus órdenes y hacen lo a que ellos se les antoje. Cuando salen a la calle, a la vida, y ven que el resto de la humanidad no atiende a sus caprichos, y no los cumplen, caen en depresión.

En la relación puede suceder algo parecido.

Si desde el principio no se dialogan y acuerdan unas normas o unos límites, puede que en algún momento uno quiera convertir en un derecho lo que en realidad es un acto de amabilidad del otro y no su obligación, y que para cuando se quiera remediar ya no tenga remedio.

Está bien que todos tengamos derechos, pero también está bien cumplir los compromisos y las obligaciones y respetar los derechos de los otros.

Está bien tener caprichos y disfrutes, pero no está tan bien si sólo lo puede hacer uno mientras que el otro no puede acceder a ello.
La pareja aporta muchos beneficios, pero también requiere –en justa correspondencia para que haya equilibrio- alguna renuncia.

La libertad personal no se puede coartar, ni siquiera en el ámbito de la pareja, pero es cierto que esa libertad no puede llegar a convertirse en libertinaje, y que no es correcto que uno quiera llevar la misma vida que antes de emparejarse a costa de no dedicar a la relación toda la atención que merece. **No es correcto disfrutar de todas las ventajas de la relación, que son muchas, y no aceptar ninguna de las lógicas renuncias, que son inevitables**.

La excesiva permisividad, justificada "porque es un hombre y todos los hombres son así…", "porque a este no hay quien lo ate…", "ella aún es

muy joven, pero ya sentará cabeza…", o cualquier otra justificación que se les parezca son un atentado contra la relación.

No se debe permitir –bajo ningún concepto- la desatención a la persona y a la relación, el menosprecio o el desprecio, el insulto o la vejación, la violencia verbal, física o psicológica, las salidas en solitarios sin explicación y sin permiso, las borracheras, las infidelidades. Nada de eso tiene una justificación: es injustificable. Tratar de perdonarlo es colaborar en el deterioro de la relación… y de uno mismo.

Y quien consienta todo puede ser responsable del fin de la relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No vale todo en la relación. No todo está permitido. No es tolerable lo intolerable. Está bien ser un poco permisivo y generoso en algunas cosas o aspectos, pero no está bien la excesiva condescendencia ni resignarse y perder siempre.
- Ninguno de los miembros tiene derechos ilimitados y no es justa la excesiva benevolencia y permisividad si eso le causa perjuicios a una de las partes.
- No se trata, por supuesto, de oponerse a todo y no permitir nada. Ambos tienen derecho a seguir con ciertos aspectos de su vida y ninguno debe impedírselo al otro. El límite está en lo que afecta a la relación o afecta de algún modo al otro miembro.

CAPÍTULO 36 - SER LA MEJOR

SER LA MEJOR es, aparentemente, una espléndida propuesta cargada de buena voluntad que vaticina un resultado óptimo para la relación, pero entre sus pliegues lleva escondida una trampa oculta que conviene conocer.

Detrás de muchos de esos buenos deseos de ser la mejor esposa, madre, cocinera o amante, se puede estar escondiendo una intención que, vista desde el Análisis Transaccional, se puede explicar desde un impulsor que se denomina COMPLACE. (Este es un tema muy interesante del que se puede buscar una información más amplia; lo resumiré mucho a continuación)

No pasa en todos los casos -pero en la mayoría de ellos sí-, pero tras esa generosa propuesta de "ser la mejor…" se pueden estar disimulando una Autoestima baja que trata de ser mejorada un poco de una forma errónea. Se trata de que la persona que no se quiere a sí misma por sí misma hará todo lo posible para que sean los demás quienes la quieran y le aporten su carencia de amor propio.

Esta necesidad de complacer busca en realidad la atención, la aprobación y el cariño de los otros. Funciona de un modo inconsciente, así que quien lo hace no siempre se da cuenta de ello.

Una se esfuerza en "ser la mejor…" porque con ello espera conseguir el reconocimiento ajeno, ya que es a los otros a quienes responsabiliza de que le suministren amor, y quiere que sean los otros quienes le vayan llenando los depósitos de cariño y Autoestima que permanecen vacíos. Por lo menos eso es lo que se espera, aunque en realidad casi nunca lo conseguirá porque los otros no son tan agradecidos como una desea.

El conflicto surge porque el otro miembro de la pareja -aunque esto mismo sucede con todas las demás personas del círculo amistoso o familiar- da por supuesto que es "lo normal" el esfuerzo de ella por complacer, y no le parece algo más allá de lo que se presupone y espera, y por tanto opina que no es necesario su reconocimiento y su valoración.

Ella, al no ver compensado su esfuerzo con unas palabras de gratitud por "ser la mejor…", o con un reconocimiento público, llega a pensar que no lo ha hecho lo suficientemente bien, que no es realmente la mejor, y se esfuerza aún más para conseguir que, por fin, el otro se dé cuenta y lo ratifique, cosa que tampoco sucederá y acabará llevándola a un estado dramático del que solo saldrá de un modo doloroso: sintiendo un tremendo fracaso y asumiéndolo en soledad. Y ese depósito que esperaba fuera llenado de cariño y Autoestima, quedará aún más vacío.

Es un noble propósito ser lo mejor que se pueda, pero sólo hasta ahí: hasta donde se pueda, sin que ello requiera un esfuerzo extraordinario, y menos aún un sacrificio en el que uno ya empieza perdiendo.

No hace falta "ser la mejor…", es suficiente con ser Una Misma. Y a la larga es más relajado y más positivo. Eso no requiere un esfuerzo extraordinario y no exige representar continuamente un papel agotador en el que una, en el fondo, siempre se ha considerado como un personaje falso.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ser la mejor a costa de un excesivo sacrificio y perjudicarse… ¿merece la pena realmente?
- Lo importante es satisfacer la propia conciencia, y no a los otros.
- Es mejor no poner muchas expectativas en los otros.
- Pregúntate… ¿para qué ser la mejor?
- No es necesario ser el mejor, sino ser Uno Mismo.

CAPÍTULO 37 - NO HALAGAR LO POSITIVO QUE TIENE EL OTRO

"Todo lo positivo que seas capaz de ver en el otro te servirá para confirmar que tu elección ha sido un acierto".

Esta es una labor de ambos: halagarse en las cosas que el otro hace bien, y recordarle a menudo qué es lo que le sigue seduciendo: su humor, su galantería, su cuidado, su ternura…

Durante el noviazgo ambos son pródigos en besos, en caricias, en sonrisas, en halagos… pero cuando la relación ya lleva un tiempo formalizada –más o menos cuando ya ambos sienten que tienen al otro seguro-, se aflojan y dejan que la rutina se vaya instalando con visos de perpetuidad; van entrando poco a poco en una convivencia común o mecanizada, los besos pierden la espontaneidad del principio y se reservan para los preámbulos del sexo, las caricias son poco más que roces desganados, algunas sonrisas parecen ortopédicas, y los halagos son escasos y poco convincentes. Es ella quien tiene que pedirle: "Dime que estoy guapa". "Sí, estás guapa", dice él distraído.

Sí, ya lo sé: estoy generalizando y exagerando… pero quizás no mucho.

En cambio, todos sabemos del goce que produce un halago sincero, de esos que provocan la subida del rubor a la cara, del alboroto risueño que produce en la Autoestima, de ese sentimiento de amor hacia el otro que se reverdece, de la sonrisa que se instala queriendo ser imborrable.

Y esto se ha convertido en algo que no hacemos habitualmente.

Sabemos cuánto nos gusta ser halagado, pero se nos olvida halagar. Halagar sinceramente, por supuesto, porque si no es de ese modo no tiene validez. Si se exagera, el otro siente que no es natural, que es *dar coba* o *hacer la pelota*. Que es falso. **Y lo que es falso o aparenta serlo causa un efecto opuesto al deseado.** Se nota cuando el elogio es falso o por compromiso. Y duele. **No halaga: duele.**

Si no hay costumbre de elogiar, o si uno no tiene soltura para expresar sus sentimientos, puede estar bien comenzar con pequeñas frases: "eso está bien", "eso me ha gustado", "gracias".

Cuando se tenga más soltura y experiencia será más fácil hacerlo, y cada vez más a menudo, y ampliando: "Me ha gustado que hayas renunciado a quedarte viendo la televisión para acostarte conmigo. Gracias".

Y al otro, o a la otra, tal vez, quizás, puede que haya que animarle y enseñarle a hacerlo…

Halagarse mutuamente es afianzar los lazos que unen, y es fortalecer los cimientos sobre los que se está construyendo esa delicia milagrosa que puede ser una relación de pareja, cuya mayor ambición habría de ser amar y ser amado como nunca nadie jamás amó o fue amado.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ser amable y cuidadoso con la otra parte.
- Valorar sus cualidades y hacérselo saber.
- Agradecer las cosas que hace bien.
- Ser sincero en los halagos.

CAPÍTULO 38 - NO SABER ESCUCHAR LO QUE SIENTE EL OTRO

"Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que quieres entender, y lo que entiendes, existen nueve posibilidades de no entendernos".

El acto de escuchar a la pareja no consiste solamente en escuchar porque interese lo que el otro dice, sino porque interesa el otro.

En las relaciones sociales es habitual aparentar que se presta atención a la otra persona… pero no hacerlo. Esto es así. En unos casos, porque se presupone lo que el otro va a decir y no parece interesante, o ya está muy escuchado eso mismo que empieza a contar otra vez, y, en otros casos, porque en las conversaciones es muy común que uno sólo tenga interés por lo que quiere decir él mismo –porque considera que tiene razón o que lo suyo es más importante- y en realidad no solo no presta atención a lo que el otro dice, sino que está deseando que acabe su turno rápidamente para poder decir lo que él quiere decir. No escucha. No presta atención. Sólo se está pendiente de que no se le olvide lo que quiere decir. Y de demostrarle al otro quién es más listo y quién tiene razón.

En cambio, lo adecuado sería dedicar toda la atención al otro cuando habla. **Sólo si le escucha se sabrá lo que quiere decir**. Y si escuchamos accedemos a una información que de otro modo es imposible recabar; así podemos conocer sus pensamientos, sus sentimientos, sus miedos, sus ideas… que pueden ser muy distintas de cuando nos habló de ello la última vez.

No siempre uno conoce al otro tanto como cree. Tal vez conoce al que era hace tiempo y por no escucharle no ha ido actualizándole.

Si se le dedica toda la atención –dejando de mirar la televisión de reojo o apagando el móvil o el ordenador-, mirándole a los ojos para que se dé cuenta de que todo uno está pendiente de lo que dice, es muy

reconfortante para el otro. Y si se instaura ese modo de atención como habitual en la relación, uno se beneficiará de esa misma atención cuando tenga que hablar.

Hay que hacerle saber que se está interesando lo que dice, y si se le hacen preguntas relacionadas con lo que dice se le está confirmando la atención. Además, y en la medida de lo posible, es bueno ponerse en el lugar del otro para que resulte más fácil comprenderle. Eso es la imprescindible empatía.

Saber escuchar requiere, además de la atención, entender perfectamente lo que el otro está diciendo. Para evitar sobrentendidos o malentendidos que pueden desvirtuar todo el contenido del mensaje, lo recomendable es hacer preguntas acerca de lo que no haya quedado perfectamente claro, y también es recomendable ir haciendo, de vez en cuando, un resumen de lo que el otro ha dicho. De este modo se consigue confirmar que se ha entendido bien, y al otro se le demuestra que se le está atendiendo.
En la relación es fundamental la comunicación y es conveniente que ésta sea fluida, sincera, profunda, amplia, y presidida por la confianza y la buena intención.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Estar totalmente atento en las conversaciones con la otra parte.
- Preguntar –en vez de suponer- cuando algo no esté claro.
- Ponerse en la piel del otro para poder comprenderle mejor.

CAPÍTULO 39 - CONVERTIR LOS DIÁLOGOS EN LUCHAS

(o en monólogos)

Un diálogo en una relación no debiera ser otra cosa que un intercambio de opiniones, pensamientos, o ideas, teniendo siempre carácter constructivo.

Pero, en muchas ocasiones no se sigue este patrón y lo que comienza como una exposición de una situación deriva hacia una disputa. Y esto hay que evitarlo. Siempre.

La culpa de esta mala costumbre se debe principalmente a resentimientos acumulados y malas experiencias anteriores, porque ya desde antes de comenzar se intuye que el otro no va a hacer caso, no va a colaborar, y esa frustración predispone al tono en que se desarrollará; o hay tanta rabia acumulada que se aprovecha cualquier momento para hablar también de los granitos de arena que se han convertido en montañas, o porque se supone que la otra parte no está predispuesta a ceder y no va a hacer otra cosa que defender su postura de modo obtuso sin colaborar en la búsqueda de un punto intermedio mediante la negociación. En los casos extremos, sólo por molestar, opinará o dirá exactamente lo contrario.

También se da el caso, en menor medida, de que acabe convirtiéndose en un monólogo, bien porque la otra parte no esté interesada y ni siquiera contesta –lo que exasperará mucho a quien sí tiene interés en el diálogo-, o bien porque ya desde que se inició –y con la excusa de hablar del asunto que sea- no estaba buscando otra cosa que una nueva disputa.

Insisto en que el fin de las conversaciones, que debieran estar presididas por la búsqueda del bien común y debieran ser del todo sinceras, es hacer lo necesario para que el beneficiado principal sea la relación –la relación que han creado entre los dos- por encima de los intereses o beneficios personales de cualquiera de ellos.

Ya desde que se comienza la relación tiene que quedar escrito con tinta imborrable que este es uno de los motivos fundamentales: construir y preservar algo que está por encima de ellos dos como personas individuales, algo que perdure y les sobreviva, que sea una razón y objetivo primordial.

La construcción de la relación trata de crear un sitio en el que uno se encuentre mejor que si estuviera solo. El sitio donde encontrar el apoyo incondicional del otro y la comprensión sin juicio. El refugio inexpugnable donde sentirse seguro y acogido en todas las circunstancias y en los momentos más bajos. El sitio donde poder expresarse en libertad y donde poder manifestar las ilusiones –con la confianza en que el otro colaborará incondicionalmente para que se cumplan-, los miedos –con la seguridad de que el otro le acompañará durante su travesía o para expulsarlos-, y las cosas que a uno le hacen feliz –sabiendo de antemano que el otro sentirá la misma felicidad-.

Y no hablo de un sitio utópico ni de una relación utópica, sino del resultado de la suma de la sinceridad, las ganas, el amor y la ilusión de ambos, todo ello encaminado hacia el mismo fin común.

Los altercados acalorados, reiterativos, con tintes impositivos, en los que se vulnera el derecho del otro a manifestarse también, son contraproducentes.

Discutir, según definición del diccionario, es "examinar atenta y particularmente una materia", y también es "alegar razones contra el parecer de alguien", pero discutir, habitualmente, conlleva ponerse en una actitud defensiva –pero defendiéndose con uñas y garras- o en una actitud bravucona y agresiva –en la que la sensación de violencia también está presente-, aderezado con gritos o voces altas que llevan añadidos gestos de intimidación.

Discutir debiera ser una consideración atenta y detenida, ecuánime y distendida, de los pros y los contras del asunto o la situación objeto de ese miramiento, de cara a adoptar la decisión que sea conveniente para ambos. Y no la lucha sin cuartel, el enfrentamiento directo, la irreverencia, o la defensa obstinada y obcecada de una razón que se supone correcta.

El diálogo ha de estar presidido, siempre, por el amor. Lo que sea objeto de la conversación ha de ser para bien mutuo y aceptado por ambos.

Antes de comenzar una conversación en la que se pueden prever desencuentros es mejor estar muy serenos, muy abiertos, amorosos, y proponerse seriamente ser sensatos y participativos.
Y que los diálogos puedan llegar a buen término.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El diálogo ha de ser con ecuanimidad y sin prejuicios.
- No hay que olvidar que el objetivo del diálogo es llegar a acuerdos.
- Es conveniente que el amor esté presente en todo momento.
- Los intereses de ambos como pareja pueden estar –en algunos casos- por encima de los intereses personales.

CAPÍTULO 40 - LOS CELOS

"Si estás en una relación en la que sientes celos justificados, y a pesar de eso sigues en ella, eso no es amor: eso es falta de Amor Propio".

Este es un asunto demasiado delicado.

Si los celos son fundamentados y justificados –porque está confirmado que el otro está teniendo una relación sentimental o sexual con otra persona-, ya no son simplemente celos, sino claramente una infidelidad o un adulterio, y ya es responsabilidad de cada persona decidir qué es lo que va a hacer con esa situación. No hay una fórmula ni una decisión estándar y universal que valgan para todos los casos.

Estaría bien mantener la serenidad y dialogar para escuchar las razones y sopesarlas. Y a partir de ahí tomar una determinación.

En el caso de que se acepte y perdone pero luego haya reincidencias… ya se puede ir pensando muy en serio en que no tiene remedio y decidir en función de esa situación tan evidente.

Si los celos son celos –esa sospecha de que la persona amada pueda estar poniendo su atención o su cariño en otra- entonces conviene, en primer lugar, descartar que haya alguna realidad en la sospecha y verificar que es solamente una suposición de la imaginación. Si es así, y aunque sea muy difícil, quien cela debería tener una seria conversación consigo mismo, explicándose lo que pasa en realidad, para evitar caer en esa vida angustiosa de los celosos.

Es cierto que es muy difícil, porque la mayoría de las personas celosas tienen serios conflictos con su Autoestima. Se infravaloran, y por eso pueden imaginar que su pareja esté buscando alguien con más inteligencia, con más atractivo, con más juventud, con más "cualquier otra cosa" que el celoso sabe o piensa que no tiene.

Si la pareja le ha elegido a uno, o a una, es casi seguro que sea porque le ha parecido que es la persona que estaba buscando, que reúne las características y cualidades que le parecen importantes, y que, además, de esa persona recibe el amor que desea y es a quien quiere ofrecerle su amor.

No todos los hombres buscan la más inteligente, la más atractiva, o la más joven. Ni todas ellas buscan al más guapo, ni al que tiene más dinero. Para casi todos priman otras cosas que las han encontrado en la pareja que por eso han elegido.

La inseguridad personal que provoca la falta de Autoestima es quien azuza y alimenta los celos. Es interesante trabajar en ese aspecto del Crecimiento Personal.

Hay que valorar que la pareja se puede cansar, mucho y con razón, si los celos son infundados. Porque los celos le van a hacer vivir en una situación muy desagradable, ya que estar siendo juzgado por algo que no ha hecho, y que duden de su honradez y fidelidad, y tener que estar sometido a un interrogatorio constante y a unas acusaciones continuas, y eso de no poder moverse con confianza y no poder acercarse libremente a otra persona del sexo opuesto, incomoda, cansa, y enfada.

El asunto de los celos mina continuamente la relación. La arruina y la destruye. **Eso que se dice de que los celos son una demostración de amor es incierto del todo: son una demostración de inseguridad y de posesividad.** Si se ama, se da libertad.

Una posibilidad para tratar de que no afecte gravemente es hablar muy sinceramente con la pareja y explicarle los sentimientos, las razones y motivos, el porqué de los celos, y pedirle que colabore en tratar de no hacer cosas que puedan fomentar la sospecha de los celos. Pero esto es simplemente un parche que no va a satisfacer a ninguno de los dos, porque, además, quien es celoso sospecha hasta cuando ve al otro hablando con una escoba. Será mejor decir que se desconfía y analizar juntos esa desconfianza.

Los celos son un agobio insufrible. Y cuando una persona es celosa, sería bueno que dejara de ver fantasmas donde no los hay, y que reforzara su Autoestima, lo cual le daría mucha confianza y seguridad en sí misma. Y

no debería descartar la posibilidad de acudir a un psicólogo que le pueda orientar bien.

SUGERENCIA PARA ESTE CASO:

- A las personas celosas les conviene revisar su Autoestima y sanarla.
- Los celos llevan ocultos miedos personales.
- La inseguridad que aportan los celos acaba afectando a la relación.
- Revisar con objetividad si los motivos de esos celos son reales.
- Mejorar la comunicación con la pareja.
- Acudir a un psicólogo si es necesario.

CAPÍTULO 41 - TÚ HAZ LO QUE QUIERAS QUE YO HARÉ LO QUE ME DÉ LA GANA

Esta insensatez puede comenzarla cualquiera de los dos, él o ella. Sea quien sea quien comience con ello, está fomentando claramente el principio del fin de la relación.

Ya quedó claro desde que ambos decidieron formalizar la relación que era un proyecto común, que ambos estaban interesados en participar, que todo lo importante que se hiciera a partir de la institucionalización sería entre ambos y para ambos, así que el hecho de iniciar un estado de "tú haz lo que quieras que yo haré lo que me dé la gana", está invitando a la disolución pero sin atreverse a decirlo claramente.

Si se detecta esta situación, hay que afrontarla y resolverla inmediatamente. Una cosa es que cada uno tenga su mundo personal además del mundo que comparte con su pareja –que es algo muy interesante para ambos-, y otra cosa es que el mundo personal acapare todo el tiempo y ya no interese el de su pareja.

A los desacuerdos en la relación, que pueden ser habituales, se les puede y se les debe dar una oportunidad, incluso una segunda oportunidad, o hasta una tercera si la paciencia y la voluntad son generosas, pero cuando se comprueba que ya existen varios motivos de desacuerdo y que la otra parte no está haciendo lo necesario para que se produzca el reencuentro, es mejor no alargar más lo inevitable, y valorar seriamente la opción de cortar la relación. Una situación como esta es rotundamente una clara buena razón.

En mi opinión esta propuesta que hace uno debiera ser inaceptable por el otro. Este no es el sentido de la pareja. Me refiero a una pareja que pudiéramos calificar o clasificar como "normal". La convivencia está abierta a cualquier tipo de acuerdo entre ambos, las normas en la pareja las ponen entre los dos pero también tienen que ser aceptadas y acatadas por los dos, y si en ello está incluida la libertad incondicional de

cada uno, entonces no está mal. Pero tal vez entonces hayan dejado de ser una "pareja" –en el sentido de relación- para convertirse, simplemente, en dos personas que coinciden en algunos momentos.

Quien acepte esto por imposición del otro que verifique si es lo que realmente quiere, o si le compensa; que vea si tiene que conformarse con este panorama, o que valore si quiere cambiarlo. Cambiarlo por otro.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si ambos no caminan juntos, son dos pero no son una pareja.
- Los problemas hay que resolverlos. Juntos.
- No forman una pareja sentimental dos que no tienen cosas en común.
- Si esta es la actitud, puede que ya sea el momento de separarse.
- Si hay voluntad de querer resolverlo, la terapia de pareja es adecuada.

CAPÍTULO 42 - CUANDO HAY EXCESO DE EXCUSAS

"La excusa puede ser una mentira disfrazada".

Algunas personas no son capaces de tener una conversación clara, sincera y directa. Dan rodeos innecesarios. Aplazan continuamente los asuntos que hay que afrontar y resolver. No tienen ganas.

Otros se han convertido en maestros de las excusas y eso, en una relación, es un incordio bastante serio; más que un incordio, es algo inadmisible.

Dos adultos con algo pendiente de resolver -sea lo que sea- tienen que unir sus fuerzas o habilidades y solucionarlo. O, por lo menos, hablarlo.

Así que habrá que desconfiar de frases del estilo de:

No puedo.
No sé.
Aún no estoy preparado.
Debemos esperar un poco más.
Me es difícil tomar una decisión.
Necesito pensarlo más.
Lo hago por tu bien aunque tú no te des cuenta ahora.

Pueden estar escondiendo algo que no quieren reconocer o no se atreven a decir, y detrás de la aparente indecisión, la realidad puede ser un desinterés en el asunto a tratar, o, lo que es peor aún, un desinterés por el otro y por la relación.

Quien tenga relación con una persona que es dada a usar este tipo de frases cuando se le pregunta por cosas importantes, del estilo de qué opina de cómo va la relación, o si de verdad le ama, o si realmente van a formalizar ya la relación yendo a vivir juntos, que observe lo que de verdad quiere decir cuando usa esas frases, y que añada esto a otros síntomas sospechosos si los ha detectado. A partir de ahí, y como va a ser muy difícil que el otro diga la verdad de la verdad –aunque se le

acorrale y se le ruegue sinceridad-, uno tendrá que tomar la determinación que considere oportuna.

Quien se plantee la duda de tener que pasar o no el resto de la vida con una persona así ya tiene su propia respuesta en la duda: no le interesa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No aceptar una excusa como respuesta.
- Recordar que la sinceridad es un elemento indispensable en la relación.
- Es mejor decir y escuchar la verdad, aunque a veces duela.
- Acostumbrase a decir SÍ o NO cuando eso es lo que se quiere decir.
- Sospechar de las excusas.
- Hablar siempre con sinceridad de lo que realmente pasa.

CAPÍTULO 43 - CONVERTIR EL SEXO EN UNA RUTINA

Es innegable la importancia de la sexualidad en los primeros años de relación. Después, con el tiempo van desapareciendo las calenturas urgentes, los instintos ya no son tan apremiantes y, poco a poco, se van espaciando las relaciones sexuales y el deseo de mantenerlas. La libido se va a apaciguando.

Mientras el deseo esté en activo, es un asunto que requiere atención y conviene dedicársela. Porque no sólo aporta una satisfacción placentera muy agradable –y casi imprescindible- sino que fortalece la unión en la relación, ya que no se puede dar más intimidad física que la que proporciona la desnudez de los cuerpos, la entrega personal total, los secretos que se exponen durante el sexo –ciertos gustos particulares, incluso algunos que puedan parecer poco aceptables socialmente y que no es deseable que los conozcan otras personas-, cierta privacidad que no se comparte con nadie más, las confidencias que se comunican, etc.

Por eso es un asunto de una destacada importancia y hay que otorgársela. No es asunto que haya que dejarlo para cuando ya ambos están hartos de ver la tele y uno de ellos se ha quedado medio dormido, ni tampoco para hacerlo deprisa porque hay tareas que hacer urgentemente o porque mañana hay que madrugar.

Conviene dedicarle momentos en que ambos se encuentren físicamente en forma, en que no haya que terminar deprisa, que no se haga por compromiso y se transmita esa desgana, que no se pongan objeciones que valen menos que lo que va a suceder: "acaba pronto que tengo que planchar", "rápido, que estoy cansado", "mejor lo dejamos para otro día" u otras razones/excusas similares.

Tampoco es del todo acertado poner como norma un día y una hora y tener que cumplir como si fuera un trámite obligatorio porque han llegado el día y la hora. Lo adecuado sería estar ambos predispuestos a provocar esos momentos y a participar en ellos. Hay un refrán que dice: "comer y rascar todo es empezar" que se puede aplicar a este asunto también.

Además está el dato cierto de que los años que se van acumulando lo van relegando a otro lugar menos preponderante. Tal vez el hecho de convertir los encuentros en rutinarios –porque "ya han pasado muchos días desde la última vez" y eso crea una especie de obligación-, y porque tal vez los cuerpos ya no resulten tan atractivos y apetecibles como antes –esas varices, la grasa acumulada en el abdomen, los muslos rellenos, los pechos que siguen su tendencia natural a caerse, etc.-, la realidad es que el sexo, en general, pierde gran parte del atractivo inicial y la actividad se va espaciando.

Cuando no se muestra interés, porque no se siente interés, es posible que el otro no lo proponga más a menudo porque se da cuenta de que se le dice que sí por compromiso y no por ganas; si ella, o él, acuden al encuentro sexual con una notable desgana –"acaba pronto y no me despeines…", "rápido que empieza el fútbol televisado en unos minutos y no me lo quiero perder…"- eso ayudará a enfriarlo aún más.

Es cierto que no se le puede obligar al interés sexual a que se manifieste cuando no existe. No creo que fingir deseo sea lo más adecuado, pero eso depende de cada pareja. No sé si obligarse a hacerlo poniendo buena cara y aparentando atracción es lo correcto. **Lo excelente sería hacerlo por deseo e interés propio**. **Lo generoso sería hacerlo, por el bien del que lo propone, pero hay que valorar que eso no sea un coste emocional contraproducente.**

Lo que sí es cierto es que este es un asunto en el que ambos tienen que ponerse de acuerdo para encontrar una fórmula que deje conformes a ambos, y que no es adecuado dar una norma general para todas las relaciones porque cada persona y cada relación es distinta, y lo que a unos puede parecerles justo para otros sería escaso o excesivo. Lo ideal, lógicamente, sería que la pasión no se apagara y que el deseo siguiera vivo. **Por encima de la penetración está el amor y las caricias que pueden compartir.**

En cualquier caso, una vez hecho el acuerdo –y dejando espacio para que la espontaneidad se manifieste en el momento que le apetezca-, sí sería de agradecer, por y para ambos, que se participe de un modo pleno intentando que sea satisfactorio, y no como una condena, y que no se sienta como una violación a la que uno de los dos tiene que dar su desganado consentimiento.

No deberían olvidar ninguno de los ellos que, sobre todo para la mujer, es muy agradable y muy excitante ir manifestándole el deseo y despertando el interés antes de que llegue el momento, halagándola sinceramente, diciéndole alguna de esas picardías que sabe que le gustarán, ambientar el tiempo previo con músicas de su agrado, alguna bebida que le satisfaga –sin necesidad de llegar a la borrachera-, un regalo, un detallito amoroso, unas caricias picantes, algo insinuante… Eso es algo que cada uno tiene que planear y preparar.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- Darle al sexo la importancia que tiene y apreciarlo realmente.
- Valorar que más allá del placer que produce, está la comunión que se da entre dos personas que se entregan durante la relación sexual.
- Dedicar al sexo un tiempo de calidad.
- Provocar previamente el deseo en la otra persona.
- Es mejor que el objetivo del sexo no sea sólo la penetración y sí todo lo de entrega y unión que conlleva.

CAPÍTULO 44 - SER EGOCENTRISTA

Egocentrista es aquel que no sabe valorar los deseos y los sentimientos ajenos.

El egocentrista está convencido de que el Universo gira alrededor suyo, que es lo más importante que existe sobre la Tierra, y que el sol aparece cada día sólo para verle a él.

"Yo" es su palabra favorita. Le siguen de cerca "mí", "a mí" y "para mí".

Pero si dos personas deciden crear un proyecto de vida en común, éste no ha de ser la suma de dos egos -que no saben lo que es compartir, o lo saben pero no lo practican-, porque estaría condenado desde el principio al más estruendoso fracaso.

Uno guerra de egos es la más feroz e innecesaria de las guerras.

Es condición indispensable dejar fuera el ego para poder seguir adelante, no rivalizar en preponderancia con el otro, no exigir y sí ofrecer, querer al otro tanto como a uno mismo, entregar y entregase sin medida, y tener presente en todo momento al otro para desear su felicidad y su bienestar.

Y todo ello, por supuesto, desde ambas partes.
La equivocación puede llegar a través de la exigencia por parte de uno de ellos que reclame en exceso queriendo acaparar todo: la atención con plena y exclusiva dedicación, la mejor ración de comida –comida que se ha de hacer a su gusto, y hecha pensando en lo que le apetece-, el lado más cómodo de la cama, el lugar más cercano a la calefacción o el aire acondicionado… siempre piensa "primero yo y lo que a mí me guste".

A algunas personas, obnubiladas todavía por la parte errónea del enamoramiento, eso llega a parecerles normal, porque desde su parte sí anteponen al otro y dan sin límites porque quieren lo mejor para el otro.

La decepción llega cuando hacen un balance entre lo que entregan y lo que reciben y ven un saldo negativo:

¿Cuánto tiempo hace que no soy yo quien escoge el canal de televisión o qué película vamos a ver en el cine?

¿Por qué nunca vamos a comer al restaurante que me gusta a mí?

¿Por qué vamos todos los años a la montaña y no a la playa?

¿Por qué nunca tiene un detalle conmigo con todos los que tengo yo con él -o con ella-?

Cuando se empiezan a repetir este tipo de preguntas es cuando se comienza a caer el velo, se abren las nubes de golpe y un rayo neutral alumbra todo lo que está siendo verdaderamente la relación.

El desengaño es punzante. Y molesta mucho el desconcierto por no haberse dado cuenta antes de que estaba siguiendo un juego en el que no quiere participar.

Lo que hasta ahora se había hecho con y por amor, ahora aparece como una tomadura de pelo por la otra parte, como un abuso por la candidez o bondad, y entonces se presentan dos alternativas: o seguir como hasta entonces, para seguir manteniéndole a su lado, desde ese estado servil que colinda con la humillación, o la rebelión -pacífica o estruendosa- y el encaramiento –en principio, mejor amable que atronador- con el otro para mostrarle los sentimientos y reclamar un cambio de actitud.

El egocentrista difícilmente va a cambiar, por eso hay que pensarlo antes de dar el sí a la relación, o… hay que soportar las consecuencias.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La pareja no es un lugar creado para el egocentrista.
- Hay que huir de los egocentristas sin pensarlo: se encargarán de su felicidad y bienestar, pero no de su pareja.
- Dar sin recibir, es perder.

CAPÍTULO 45 - NO VALORAR LAS DIFERENCIAS CULTURALES O SOCIALES

Este no es un tema insignificante.

Lo cierto es que, a pesar de que se dice que el amor supera todas las barreras y todos los obstáculos, hay algunos amores que tienen más inconvenientes y una solución complicada a pesar de la buena voluntad que se ponga.

Cuando ambos provienen de diferentes estratos sociales cada uno puede intentar acoplarse al del otro, pero se pueden encontrar con dificultades importantes, y puede que esa diferencia no sea significativa cuando están ellos dos a solas, pero pueden hacerse muy evidentes cuando uno se encuentre en el ambiente social o cultural del otro, que será muy distinto del suyo habitual o propio.

No es imposible, pero conviene valorar, individualmente y como pareja, el esfuerzo que va a tener que hacer cada uno de ellos y saber si van a poder resistirlo.

Puede ser que quien tenga el nivel cultural más alto, por ejemplo, una vez que la fiebre del enamoramiento remita, se dé cuenta de que no puede tener conversaciones intelectuales con el otro, porque no prosperan; puede que le incomode no poder comentar una película al final de la sesión, no poder debatir sobre un libro porque el otro no lo ha leído, o que su tema de conversación sea obsesiva y exclusivamente el fútbol o los productos de limpieza más eficaces, porque todo eso crea una distancia innegable y una merma de intereses comunes.

Puede que su diferente nivel también implique diferencias en los gustos o aspiraciones y que la sensación de estar con alguien con quien se tiene poco que compartir se convierta en una pesada losa que no se puede cargar durante mucho tiempo.

Puede que la persona que tenga el nivel de partida más bajo no se sienta cómoda en un ambiente distinto del suyo, porque sienta que no está a la altura de lo que se espera de ella, o que la parte social de la relación obligue a comportarse de un modo inhabitual y ese esfuerzo de fingir o aparentar le pase factura psicológicamente haciéndole notar que no está siendo ella misma sino que es un personaje falso, inventado para esas situaciones, y que no le guste interpretar siempre ese papel.

Y todavía quedaría por ver otras cosas que les pueden separar a medio o largo plazo, como el tener diferente raza o país de origen, diferente religión o gustos culinarios, y el hecho de ser aceptado plenamente o no por el resto de miembros familiares cuando son muy diferentes en cuanto a tradiciones o costumbres.

Es sólo una observación para quien no valora en su justa medida esto que puede llegar a convertirse en un inconveniente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las diferencias culturales, sociales, o de cualquier otra índole, pueden acabar afectando –y mucho- a las relaciones. Ya estamos acostumbrándonos a ver con normalidad los emparejamientos entre diferentes razas, pero no siempre acaban bien cuando se dan cuenta de que además del color hay muchas otras cosas que les pueden desunir.
- Esas diferencias pueden afectar mucho o nada. Cada persona y cada relación son distintas. Es sólo algo que tener en cuenta y no obviarlo.

CAPÍTULO 46 - NO PEDIR AYUDA

Hay mujeres que se creen que tienen que hacerse cargo de todo en la relación porque es su obligación y están para eso, o que creen que pueden con todo lo que les echen encima, con todo lo que ponga la vida por delante, con todos los inconvenientes. En mi opinión, están equivocadas.

En las labores y obligaciones de la pareja se ha de compartir todo. O así debería ser.

Se comparten la cama y el sexo, la comida y el sofá, las ilusiones y el tiempo. Y se debieran compartir las tareas o los asuntos que corresponden a ambos. Compartir… y compartirse. La mujer tiene que acostumbrarse a pedir ayuda cuando la necesite, y olvidarse de ese papel –en algunos casos autoimpuesto- de abnegada madre y cónyuge, de resignada mártir que recibe en sus espaldas cuanto peso quieran ponerle la vida o las circunstancias, de sacrificada víctima, de fuerte y poderosa, y no debe olvidar ni debe renunciar a su femineidad, y lo que ello simbólicamente significa y conlleva. No debe renunciar a sus derechos de pareja, entre los que se encuentra el de compartir también lo más difícil o lo menos agradable de la convivencia. Si se necesita pedir ayuda se ha de hacer con naturalidad, sin darle importancia, en justa reclamación de un derecho que corresponde y no es necesario explicar, sin que ello implique una idea de debilidad, ni de humillación y limosneo.

No es necesario ser -o aparentar ser- Superman o Superwoman. **Hay que acostumbrarse a ayudar antes de que la otra parte tenga que pedir ayuda.** Ambos tienen derechos y ambos tienen responsabilidades y obligaciones. **Y pedir y recibir ayuda es uno de los derechos de ambos.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Sé consciente de tus limitaciones y no trates de sobrepasarlas.
- Pide cuando necesites. Es tu derecho.
- Las tareas y responsabilidades de los dos son de los dos.
- Pedir ayuda no es debilidad, sino justicia.

CAPÍTULO 47 - NO PEDIR LO QUE REALMENTE SE QUIERE EN EL SEXO

Ya he hecho referencia a la incapacidad -o el desinterés- del hombre para adivinar lo que la mujer sólo insinúa y no dice con todas las palabras y muy claramente. Si no se pide con total claridad lo que se desea y no se dice lo que no se desea, se pueden perder ambos muchas cosas.

Teniendo en cuenta que la pareja es un proyecto de los dos, que mientras ambos estén plenamente implicados en ella está por encima de cada uno de ellos como individualidades, que se forma con otro alguien con quien se va a compartir el resto de la vida –con sus correspondientes conflictos y alegrías-, y que ambos se van a ver perjudicados o beneficiados directamente por todo aquello que afecte a la pareja, será más que beneficioso que cada uno de ellos exprese o pida lo que realmente quiere de un modo directo, sin rodeos ni tapujos, sin miedo ni pudor.

También en lo relacionado con el sexo, que es uno de los asuntos importantes en la relación.

Conviene crear la confianza suficiente como para poder hablar de los gustos particulares que tenga cada uno. Sobre todo, para evitar que te hagan algo que te desagrada o que te obliguen a hacer algo que no quieres hacer. Y también para evitar que dejen de hacerte algo que sí te gusta. Hay que tener muy claro que no es obligatorio decir siempre que sí –cuando lo que se quiere es "no"-, y tampoco hay que decir que sí a todo cuando hay alguna cosa que no apetece. Pasarlo mal para que el otro disfrute tal vez no sea justo –y no sería lógico por parte del otro pedirlo-. Es algo que se debe valorar y decidir entre ambos.

Dependiendo de cómo sea el otro se podrá hablar directamente o habrá que plantearlo como una especie de juego. Los asuntos del sexo aún se tratan con vergüenza; resulta más fácil hablar de ello cuando se está en plena actividad sexual, porque parece que la excitación del momento permite estar más desinhibidos.

Algunas mujeres no se atreven a pedir que les acaricien en tal sitio y de tal forma, o que les besen acá, o que les den ligeras cachetadas en las

nalgas, o que prefieren ponerse en cierta postura, o que les susurren ciertas palabras con cierto tono, porque les preocupa que él piense que es una depravada. O no piden sexo cuando lo desean para que él no crea que es una ninfómana.

Es evidente que la mala educación represiva en este campo es una fuente de conflictos sexuales en la relación y que así como otros temas se tratan con naturalidad, éste parece destinado a mantenerse tabú. Y en mi opinión se deberían conocer todos los gustos y deseos del otro en este terreno como se conoce que no le agrada madrugar o que le gusta la comida sin sal.

Partiendo de que en el sexo vale todo –TODO- lo que acepten ambos por libre voluntad, si no se expresa con claridad lo que se desea se puede quedar uno con ciertas frustraciones que si hubiese comunicación se podrían evitar. Porque eso que a uno le perturba de su sexualidad le puede gustar mucho al otro, que a su vez tal vez tampoco se atreva a pedirlo y de ese modo ambos se lo pierden.
Ya hace muchos años que el sexo es un asunto orientado más al placer que a la procreación, y que **producir placer al otro es otra forma de amar y de unirse aún más**, y que está demostrado científicamente que todo son ventajas al mantener relaciones sexuales satisfactorias.

Muchos hombres que fueron educados en la creencia de que el sexo es sólo para disfrutarlo él, y que ella es poco menos que una esclava sexual preparada para satisfacerle, ya se han ido dando cuenta de que no es así.

En bastantes casos las mujeres no se atreven a pedir lo que desean pues temen al juicio que el otro pueda emitir, porque parece como que en el papel que siempre se ha adjudicado a la mujer -el de ser madre impecable, inmaculada y virginal esposa, al mismo tiempo que abnegada y trabajadora-, no entrara el hecho de que también tenga sus deseos y necesidades sexuales.

Ella puede llegar a imaginar que si manifiesta sus deseos eso va a afectar y a cambiar el concepto que su pareja tiene de ella, y que él puede llegar a pensar que se ha emparejado con una puta o con una loca. Mientras que, al mismo tiempo, puede que él desee una mujer liberada, abierta a todo, y ya que no lo encuentra en su mujer se vaya a buscarlo por los burdeles o en los brazos de una amante.

La claridad y la espontaneidad, y la liberación de los tapujos y los pudores, aportan enriquecimiento a la relación… y muy buenos momentos compartidos.

Es mejor no reprimir la sensualidad, lo lujuriosamente salvaje que se lleva dentro –con el mayor respeto y cuidado de no agraviar a la otra parte-, porque reprimirlo conduce a la frustración –otro desagradable e incómodo granito de arena-, y conviene no permitir que los inconvenientes que se presentan en la vida, ni la rutina, ni los agobios, ni lo cotidiano, interfieran en esta parcela. **Conviene que ambos lo tengan claro y que ambos defiendan ese lugar de encuentro de sus cuerpos y sus almas.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hablar de los gustos y deseos sexuales es recomendable y necesario.
- Tener relaciones sexuales satisfactorias fortalece la pareja.
- Lo que pase en el sexo es cosa sólo de los dos.
- Sólo al sexo bien compenetrado se le puede llamar "hacer el amor".
- El sexo no es solo penetración, lo importante son los preliminares amorosos y que se mantenga vivo el deseo del otro o de la otra en su totalidad.

CAPÍTULO 48 - NO DEDICARLE AL SEXO EL TIEMPO Y LA ATENCIÓN QUE MERECE

Aunque ya se sabe que con el tiempo que se pasa juntos, y con la edad, decae el interés por la práctica de la sexualidad, es muy interesante para el bien de la pareja que siga vivo, porque no sólo aporta el momento satisfactorio del orgasmo -si se produce- más toda la intimidad y la magia del preámbulo que conlleva, sino que comporta muchas cosas más que unifican a ambos: desde el cortejo que debiera precederlo hasta el contacto de los cuerpos desnudos, el deseo, los besos, las caricias, las palabras de amor que se pueden intercalar, el dedicarse ambos un tiempo expresamente para ellos, íntimamente y sin distracciones, la comunicación que es más íntima y personal que la cotidiana… y todo eso no debiera hacerse de prisa y corriendo, y casi sin ganas por parte de uno de los dos, ni al acostarse después de haber apurado la televisión hasta el último momento, o cuando uno de los dos está dormido o muy cansado.

El sexo de calidad requiere predisposición y ganas por ambas partes –y ahora hay fármacos que ayudan cuando no se puede naturalmente-, requiere tiempo y dedicación, conocimiento físico del otro y de sus gustos y desagrados, y un ambiente apropiado en lo personal –que se supone ambos han ido caldeando a lo largo del día- y en lo físico: que no haya en ese momento niños que interrumpan o teléfonos que puedan estorbar.

Es mejor tener un cartel de esos que pone NO MOLESTAR, y hay que colgarlo en la puerta del mundo –simbólicamente-, para que nadie interfiera en ese tiempo que va a ser solamente de los dos y de nadie más.

Y otro asunto: es mejor no obsesionarse con alcanzar el orgasmo, como si fuera una panacea o lo supremo, porque no siempre es así. Está bien, pero no es imprescindible y llegados a cierta edad no es tan importante. A fin de cuentas, es una satisfacción breve y fugaz para el cuerpo, y lo

que realmente aporta placer y satisfacción –que son más duraderos, más personales, y unen más- son la compañía, la cercanía, el sentirse acogido en otros brazos, y la humanidad que aporta ese contacto en ese mundo que crean para ellos solos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La sexualidad es un ingrediente importante en la relación.
- El sexo es, además, un motivo para estar juntos y a solas.
- La entrega que se produce en el sexo es más que solamente física.

CAPÍTULO 49 - RIDICULIZAR AL OTRO O MENOSPRECIAR SUS OPINIONES

La pareja que se ha elegido es, de algún modo, la prolongación de uno mismo, por lo que, además de merecerse absolutamente todo el respeto del que es digno cualquier otra persona, se merece una atención especial, un cuidado sumo, un respeto máximo, y no se debe atentar contra ella menospreciándola, poniéndola en ridículo, desautorizando sus opiniones –mandándola callar, por ejemplo, o comentando: "tú sólo dices tonterías…", "no sabes de qué hablas…"-, porque **es una ofensa que debiera doler a quien la emite por ser tan ruin y poco considerado**.

Es aún peor si ese desprecio se hace ante otras personas, porque si ya es grave hacerlo en el ámbito privado, aún es más dañino y perjudicial ante otras personas, desprestigiándola y humillándola públicamente.

Si hay desacuerdos en algunas opiniones, es más correcto hablarlo en casa tranquilamente, exponiendo lo que se piensa y mostrando el punto de vista personal –que no tiene por qué ser el acertado o el óptimo-. En cualquier caso, aunque no se llegue a un acuerdo de opiniones, es imprescindible el respeto absoluto al otro. **La opinión del otro puede estar desacertada, pero ha de ser respetada.**

Si la otra persona no es o no se comporta como uno quisiera, lo adecuado es tratar el asunto en privado e ir trabajando en la solución, si es necesario y ambos están de acuerdo, pero repito que no es correcto humillar al otro –aunque sea de un modo leve o, casi peor aún, de un modo irónico/sarcástico- porque la dignidad del otro reclama su derecho a ser respetada.

Si el menosprecio o la ridiculización se hacen con mala intención, es deplorable y no tiene perdón. Eso habla muy mal de quien lo hace. Ante los ojos de los otros quien realmente queda mal no es a quien se intenta agraviar, sino quien tiene la maldad de hacerlo. Y puede lograr que los otros se sientan realmente mal ante esa actitud. Además de que pueden pensar que si trata así a su pareja… ¿qué no dirá de ellos cuando no estén?

Y si se hace en un tono de broma, tener cuidado porque hay bromas que le hacen gracia a uno pero hieren al otro. Y respetar al otro, sea quien sea ese otro, es un derecho que hay que respetar.

Ante personas que obran de este modo, es necesario plantarse y no permitirlo obrando del modo que se considere apropiado para lograrlo, y llegando, si es necesario, a enfadarse muy seria y duramente para dejar clara la postura con respecto a ello, con las consecuencias que eso conlleve.

En este asunto, tolerancia cero.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- Respetar a la otra persona es respetar a la relación y a uno mismo.
- Nadie tiene derecho a ridiculizar ni menospreciar a otra persona.
- Si el otro no sabe, se le enseña. Pero no solamente se le critica y mal.
- Jamás decir algo malo de la pareja delante de otras personas.
- Los consejos sobre comportamiento o ideas que se quieran hacer, que sean en casa y con respeto.

CAPÍTULO 50 - EL ORGULLO

Básicamente, hay dos tipos de orgullo. Uno que surge por causas nobles, que se asemeja a la dignidad, a la defensa del honor y el derecho al respeto y que aporta una agradable sensación de satisfacción personal, optimismo y confianza. Se distingue porque es muy suave, no lleva mala intención, y hasta llega a ser bueno.

El otro, el que no es bueno, surge de la vanidad, de la arrogancia, de la chulería, del engreimiento, de ese aire de superioridad que algunos mantienen y lleva a un estado en el que uno se instala erguido… pero sobre el pedestal de un ego inconveniente. Es de éste del que voy a tratar.

El orgullo malo es un obstáculo incómodo e innecesario en cualquier tipo de relación: tiende a enturbiarla y estropearla, pero en la relación de pareja es aún más grave. En el orgullo se mezcla la tozudez, la inseguridad, un complejo de superioridad y bastante de mala autoestima. Quien sea orgulloso, que revise todos estos aspectos suyos y no permita que afecten a la relación.

Es el hombre quien tiene más tendencia a permitir que su orgullo se entrometa en la relación, pero algunas mujeres –sobre todo las que, ya desesperadas, han entrado en una guerra abierta y no les importa el resultado-, insisten en aferrarse al orgullo, quizás desacertadamente, y lo utilizan como excusa y no como motivo real.

Visto desde fuera, sin implicarse, a quien está instalado en ese orgullo se le ve ridículo, pero eso no se le puede decir porque no lo admitiría y aún persistiría más en él.

Si de algo pudiera uno estar orgulloso –del orgullo bueno- sería, precisamente, de no ser orgulloso –del orgullo malo-.

El orgullo malo se puede llegar a diluir con amor y con comprensión.

Es conveniente darse cuenta de que cuando alguien ha obrado mal es muy posible que no la haya hecho intencionadamente –si lo ha hecho

intencionadamente no tiene excusa-, sino que lo ha hecho pensando en sus intereses, o por su costumbre habitual, o porque no ha medido el resultado posible de sus actos y no ha pensado en que con ellos puede perjudicar a otra persona.

Hay que valorar más la intención que el hecho. Decirle a alguien: "¡qué lista eres!", que parece un halago o un piropo, si se dice con un tono irónico, burlón, o hiriente, claramente se convierte en un insulto.

Hay que revisar objetivamente, desapasionadamente, qué es lo que hizo el otro que dolió tanto. Valorar que tal vez requiera un poco más tiempo para aprender a hacer bien las cosas, que necesite un poco más para empezar a ser más consciente, o que ha vivido muchos años de un modo y le puede más su costumbre que sus buenas intenciones. Y que conste que no estoy haciendo una defensa a ultranza del varón. También se puede invertir perfectamente lo escrito y cambiar lo masculino por femenino, y seguiría teniendo validez.
Parece ser que instalarse en el orgullo y no querer resolver las cosas de un modo dialogante, sino preferir castigar al otro desde esa actitud, desde esa rabiosa e hiriente indiferencia, desde ese enfado silencioso y envenenado, no es el modo adecuado.

La mujer, por su naturaleza, está preparada para lidiar incluso con el hombre más terco, más intransigente, y con su sutileza puede hacerle ver lo que no es capaz de ver por sí mismo. Esto le va bien para tratar con el hombre que es orgulloso, en el peor aspecto del orgullo, y poder reconducirlo hacia el modo adecuado de ser.

Para la mujer es bueno comprender que el hombre, de un modo arraigado en el inconsciente colectivo, sin que él sepa exactamente por qué y sin que llegue ni siquiera a planteárselo, tiene una tendencia usual a oponerse a todo lo que sea contrario a sus modos habituales, con los que se siente más o menos cómodo y seguro. Es su zona de confort. Le cuesta dar su brazo a torcer y le cuesta confesar públicamente lo que en silencio haya podido llegar a reconocer: un orgullo inconsciente se erige en representante de él y dificulta la buena relación y convivencia.

Ambos tienen que darse cuenta de cuándo están en una actitud en que el orgullo les impide relacionarse abierta y amorosamente, y ambos tienen que querer ser el primero en dar el paso de la reconciliación que les lleve a la recuperación de la armonía.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- En la relación –y en la vida-, conviene siempre dejar fuera el mal orgullo.
- La relación no es una competición para ver quién es más que el otro.
- El orgullo es ego y mal expresado.
- Al orgulloso le conviene saber qué es lo que realmente hay detrás de ese orgullo, qué es lo que quiere enmascarar siendo orgulloso, y resolverlo. Por su bien y el de las personas de su alrededor.

CAPÍTULO 51 - RENDIRSE

Hay mujeres que se esfuerzan y luchan para tratar de arreglar una relación que no va bien, y hay otras que se resignan o se rinden pronto; las hay que se lamentan de un modo moderado, se conforman con lo poco o nada que tienen, y se instalan en una etapa en que la apatía y una desazón que crece inexorablemente se instalan con visos de perpetuidad.

¿Hasta cuándo hay que seguir intentando salvar una relación?

En mi opinión, desde que uno se da cuenta del estancamiento, de la falta de cooperación del otro, de que no cumple casi ninguna de las expectativas ni las promesas ni las obligaciones ni las tareas, o se da cuenta de que hay demasiados sinsabores y pocos alicientes, o cuando la dignidad personal reconozca que el poco amor que le quedaba hacia el otro se ha agotado, que la relación le produce más desventajas que satisfacciones y que es inútil seguir intentando solucionar lo que no tiene solución.

El que esté afectado por esta situación –que puede ser cualquiera de los dos miembros de la pareja- hace un balance de su actitud y sus actuaciones a lo largo del tiempo de vida de la pareja y reconoce, con una mezcla de lástima por la situación insalvable y por haber intentado todo sin resultados, y porque ya no se puede hacer nada que no vaya en su propia contra y le cause daños morales o personales, que ha fracasado la relación como tal –no la persona- y que es el momento de rendirse y trabajar en el mejor modo de finalizarla.
Entonces es un buen momento para rendirse. Pero rendirse del todo, y tomar la única puerta que siempre ha permanecido abierta, que es la de salida.

Mientras quede un amor sano y se vea voluntad por la otra parte de seguir acompañando y colaborando en el compromiso común, mientras una voz interior llena de verdad esté convencida de que hay que seguir, mientras que la realidad no presente muestras claras de que ya no hay solución y, por supuesto, mientras uno quiera, puede seguir intentándolo.

Pero no es bueno hacer oídos sordos, ni es bueno negarle a la realidad su evidencia, ni discutirle a la verdad sus credenciales, ni mirar para otro lado para auto-engañarse, ni seguir empeñado en mirar con las gafas de falsos cristales rosas, ni tampoco aferrarse al cumplimiento de una promesa que se hizo tiempo atrás, cuando uno creía que todo iba a ser distinto de como está siendo.

Rendirse y dar por concluido el vínculo no es indigno. Lo indigno puede ser seguir empeñado en sacar a flote algo que está hundido y que es mejor que siga hundido.

Rendirse no es un fracaso. Es una decisión. La peor decisión es la indecisión. Guarda esta frase por si algún día la necesitas: "Hice lo que había que hacer". Y, repito, no es un fracaso: es una experiencia que no dio el resultado que se le suponía y nada más. Sólo eso.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- Rendirse ha de ser la última de las opciones, pero no es descartable.
- Sólo hay que rendirse cuando ya es la mejor o la única opción.
- La razón para la rendición es que el otro no muestre ningún interés por su parte y no colabore en la resolución de problemas.
- **Llegados a cierto punto de imposibilidad, rendirse es una victoria.**

CAPÍTULO 52 - PERDER EL RESPETO

"Cualquier persona, por el solo hecho de serlo, merece ser escuchada con atención y ser respetada."

Demostrar amor al otro es respetar que, aun cuando no se comparta algún gusto o alguna idea, no se le menosprecie ni se le intente anular. Uno de los ingredientes imprescindibles en la relación es el respeto.

Hay una serie de principios que hay que salvaguardar, y en esto tiene que haber un criterio unánime que ambos deben acatar escrupulosamente: respetar al otro, respetar sus sentimientos y respetar sus opiniones. A cambio, el otro deberá hacer lo mismo.

La dignidad del otro ha de ser inatacable. Sin justificaciones o excusas por estados de alteración, arrebato, enojo, o descontrol. La dignidad del otro… ni tocarla.

Lo mismo pasa con los insultos, desprecios, descalificaciones, ataques crueles al pasado o la familia del otro, o en alguna situación en la que se sabe que el otro es vulnerable, o cuando se presiona o chantajea por cosas que se han sabido en los momentos de intimidad de la relación. **Bajo ningún concepto se puede atacar con crueldad, con la mala intención de hacer daño, ni con ruindad.**

En nombre del amor que ambos se profesan –o se profesaron en algún momento, si es que ya va mal la relación- es deseable no perder la compostura, no convertirse en un ser desquiciado, loco, o sanguinariamente alterado, porque no se consigue nada positivo con ello y porque el otro, o la otra, es un Ser Humano, merecedor de una consideración personal. Es sensible, frágil, y respetable. Y eso hay que cuidarlo.

Soy capaz de entender y aceptar que el amor acabe transformándose en indiferencia, pero no que se convierta en odio, en animadversión, en rencor, en repugnancia, o en cualquier otro sentimiento agresivo.

Se cree que lo contrario al amor es el odio, pero lo verdaderamente opuesto al amor es la indiferencia, porque la indiferencia es la ausencia de cualquier sentimiento hacia el otro. Si odias, sigues teniendo un sentimiento hacia la otra persona, y ese odio es la suma de varios ingredientes, entre ellos el despecho, el orgullo y la vanidad heridos, un amor maltrecho y malherido… pero sigue habiendo amor, aunque sea un mal amor. En suma, se sigue mostrando un tipo de interés hacia el otro, mientras que la indiferencia hace que el otro deje de existir para uno, puesto que ya no importa.

Si es lamentable perder el respeto a una persona cualquiera, aún lo es más cuando se trata de un ser querido. Y quizás aún más si ese ser querido lo es porque uno mismo, por propia voluntad y deseo, ha decidido quererlo.

Sería bueno –y muy realista- cambiar la idea por la que uno se compromete ante el altar -si se casa por el rito católico-, o por cualquiera de los otros tipos de unión, a garantizar una serie de cosas del estilo de "hasta que la muerte nos separe". El amor no se puede garantizar por tanto tiempo sin saber cómo va a ir la relación.

Sería bueno enmendarlo añadiendo algo al final del texto habitual: "…hasta que la muerte nos separe. Pero si antes decidimos separarnos, prometo colaborar para hacerlo del mejor modo posible, y no tratar de herirte ni ponerte dificultades; prometo reconocer abiertamente cuando nuestro amor no esté latiendo vivo en nuestra vida, y aceptarlo cuando ya no estemos aportándonos más amor; prometo que aceptaré que la mutua libertad de este compromiso será beneficiosa para ambos, y lo aceptaré sin recurrir al despecho, o a la rabia. Colaboraré del mejor modo para que podamos emprender nuestro futuro por separado".

Cualquier cosa, cualquier texto, cualquier modo de llevarlo adelante, pero siempre, siempre, desde el respeto que se merece la otra persona por ser persona, eximiéndola de ataques crueles innecesarios que sólo serían la venganza de un ego dolido. Aceptando serenamente que no salió como estaba previsto o como se hubiera deseado, pero sin que eso sea un argumento para que se destape la ferocidad contra el otro o contra uno mismo.

Y sin que eso sea motivo de desolación para el resto de la vida, ni sea el principio de una guerra contra el otro- que en realidad será una guerra contra uno mismo- hasta el fin de sus días.

Cuando uno está dolido –que es cuando el ego de uno está dolido- es difícil mantener la calma pero es conveniente no perder el respeto al otro, porque eso es, también, perderse el respeto a uno mismo.

Uno tal vez no tenga derecho a que le sigan amando, pero sí tiene todo el derecho a que le respeten.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- La pérdida de respeto por parte del otro miembro de la pareja es intolerable. Bajo ningún concepto ha de ser permisible.
- La dignidad personal ha de estar por encima de cualquier cosa y hay que salvaguardarla de cualquier ataque.
- Cuando uno está furioso es mejor no tener conversaciones porque van a estar contaminadas por ese malestar. Es más conveniente aplazarlas hasta otro momento.
- Una persona que no respeta no es digna de ser respetada.

CAPÍTULO 53 - RENUNCIAR AL ESPACIO INDIVIDUAL

Tener un espacio individual –que es perfectamente compatible con estar en pareja-, y tener tiempo para uno mismo y las cosas propias, es básico para la estabilidad emocional y personal de cada persona. Y para la relación.

La dedicación absoluta a una misma cosa, aunque esa cosa sea satisfactoria, puede acabar produciendo hartazgo y agotamiento. Si una cosa se usa en exceso, aunque esa cosa guste, puede acabar saciando hasta atiborrar.

Está bien parar durante un rato cada día de una dedicación exclusiva hacia la pareja… cambiar de aires… ver otro horizonte… regresar a Sí Mismo, entrar en Sí Mismo… retomar la parte satisfactoria de la delicia de estar a solas.

Antes de estar de pareja todas las personas tienen otra vida, su círculo de amistades, otras costumbres, algún hobby, y hacen cosas que quizás no puedan compartir o compatibilizar con su pareja.

Por eso es beneficioso disponer de ocasiones para poder seguir haciendo en solitario algunas de esas cosas, como visitar a su familia o a los amigos que no tengan compartidos. Las personas no se comportan de igual modo cuando están solas que cuando están con la pareja. Aunque tengan mucha confianza, aunque crean y digan que lo pueden compartir todo, no es lo mismo cuando están juntos que cuando están separados.

Y no es lo mismo para una mujer ir a comprarse ropa con una amiga que ir con su pareja. Si decide hacer pilates o aprender a bailar la danza del vientre, va a ser difícil que él se apunte también y no por eso ella debiera renunciar a hacerlo; si quieren cotillear, hablar de moda o peinados, de hombres en general, o de maridos en concreto, es mejor si lo hacen ellas solas.

El hombre no se siente en su salsa discutiendo con su esposa de fútbol, comentando el último adelantamiento de la última carrera de fórmula 1, o ensalzando las bellas líneas del nuevo Mercedes Benz. Y menos aún hablando de una rubia que ha visto en la calle.

Estar en pareja no debería implicar una ruptura con toda la vida anterior –salvo que sea por libre decisión y voluntad propia-, y como la convivencia es una continua negociación, va bien llegar a acuerdos consensuados en materia de vida personal o privada dentro de la propia relación, de modo que no sea mal entendido y se comprenda en su auténtica dimensión, que es la de seguir enriqueciendo a cada uno de los miembros y que ello acabe repercutiendo en un beneficio para los dos.

Que nadie lo dude: está muy bien que cada uno siga manteniendo un mundo propio que sea compatible con el mundo de la pareja. Y quien no haga las cosas que le gustan, pero desee hacerlas, que se lo plantee seriamente a sí mismo, que se lo exponga amablemente al otro, y que lo active. Se reencontrará con agradables sensaciones y sentimientos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- Uno no debe renunciar a ser él mismo por el hecho de estar en pareja. La pareja es uno mismo más otro uno mismo más lo que une a ambos.
- El Desarrollo Personal de cada uno no se acaba por estar en pareja. Es necesario disponer del tiempo y espacio necesarios para seguir con ello.
- En la pareja tiene que existir la tolerancia necesaria para aceptar que el otro tenga sus propios gustos e intereses. Y respetarlos.

CAPÍTULO 54 - CAMINAR MIRANDO HACIA ATRÁS

Es seguro que todos hemos cometido algún error en alguna ocasión.

Y que todos hemos hecho alguna vez algo mal.

En cambio, nos exigimos ser perfectos -cuando no lo somos- y exigimos a los otros que también lo sean -cuando tampoco lo son-.

Muy a menudo se da el caso de que el otro hace algo que uno no esperaba, o que no es de su agrado, o que le ha dolido, y en muchas ocasiones en vez de hablarlo para tratar de resolverlo y conseguir un compromiso de atención para que no vuelva a suceder, se cae en el error de guardar a buen recaudo ese asunto y utilizarlo para vengarse cuando se presente la ocasión.

Parece que algunas personas valoran más tenerlo presente como arma para atacar que resolverlo y olvidarlo.

Y no es lo más adecuado.

Creo que es mejor resolver todos los asuntos y hacer desaparecer de la mente todo lo que no sea agradable, hablándolo, comprendiéndolo, poniendo solución y permitiendo después que se disuelva y que realmente desaparezca.

Lo que no es adecuado es seguir juntos, como si no hubiera pasado nada, pero sacando a relucir continuamente aquello que el otro hizo y echándoselo en cara a menudo; o sea, seguir juntos pero desde una actitud ofendida y rencorosa.

Lo que no se debe hacer es vivir en la amargura de estancarse en algo que sucedió en el pasado y además insistiendo en prolongarlo en el presente o arrastrarlo hasta el futuro.

Si realmente es tan grave, y no se es capaz de comprender el motivo o las circunstancias que llevaron a que ocurriera y no se le encuentra una solución, tal vez sea mejor no seguir juntos y eso sea mejor que seguir en la obstinación inútil de mortificar al otro y de amargarse uno mismo.

Simbólicamente, atrás queda el pasado, y si no dejamos de mirar atrás, además de perdernos la percepción de dónde estamos ahora, no vemos hacia adelante. Y además corremos el riesgo de tropezar y caer.

El presente está aquí y ahora, y el futuro o lo porvenir vienen de frente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO

- Perdonar es también olvidar. "Yo perdono pero no olvido", si ese "no olvido" se refiere a "me sigo acordando de ello", no sirve para nada.
- Cuando uno acepta y perdona, tiene que dejar lo pasado en el pasado.
- A lo largo de la relación habrá que hacer varias veces borrón y cuenta nueva.

CAPÍTULO 55 - RECHAZAR LA CABALLEROSIDAD

En algunos casos, no muchos afortunadamente, una mala interpretación del feminismo está haciendo tomar a algunas mujeres una postura radical que va en contra de ellas mismas.

A las mujeres, por lo menos hasta ahora, siempre les han gustado los hombres que se denominan "caballeros". Esos hombres atentos, educados y con buenos modales, que ceden el mejor asiento, abren y cierran la puerta del coche o de los restaurantes, envían flores, son considerados y puntuales, saben conversar y escuchar…

En algunos casos, se están rechazando estos hombres porque algunas mujeres sienten que son tratadas como objetos, que no son valoradas como personas sino como animales cortejados, y eso –en algunos casos- puede ser un error de interpretación.

El hombre que se lo permite deja asomar una de sus "responsabilidades genéticas": la de proteger a la mujer. El hombre que se lo permite siente dentro de sí esa ley no escrita de que la mujer es más débil –aunque sólo lo es físicamente y no siempre- y por eso tiene que colaborar en hacérselo todo más fácil –de ahí proviene una parte de lo que se denomina caballerosidad-, y como ama a la mujer trata de hacerle la vida y sus cosas más agradables.

Sería mejor evitar entrar en un enfrentamiento por este motivo. En una ocasión vi la reacción de una mujer porque un hombre le abrió la puerta y le cedió el paso: "¿te abro yo a ti la puerta?, ¡no!, entonces… ¿por qué me la abres tú a mí?". Dicho de malos modos, por supuesto.

Es un signo de inteligencia, y de hacer que se sienta bien la galantería del hombre, aceptar su caballerosidad y, al mismo tiempo y sin cargo de conciencia, aprovecharse de lo bueno que aporta.

Que ningún hombre se escude en su autosuficiencia para no aceptar las atenciones de la mujer, y que ninguna mujer se pierda el placer de ser tratada como se merece por un caballero.

SUGERENCIA PARA ESTE CASO:

- Recibir bien las amabilidades.
- Permitirse ser bien tratada.
- Darse permiso para disfrutar de las atenciones que siempre son bien merecidas.

CAPÍTULO 56 – VER SÓLO LOS DEFECTOS

Es curioso observar la evolución que sigue el amor cuando no llega a consolidarse firmemente, o cuando se pierde irremediablemente y de manera doliente.

Durante el enamoramiento –cuando aún no se le puede llamar amor, pero lo aparenta- se perdona cualquier cosa, todo es de color pastel, y las cosas que no gustan de la otra parte son minúsculas y no tienen importancia en comparación con la grandiosidad descomunal y extraordinaria de las maravillas que aporta. La música romántica suena constantemente y las mariposas no se alejan de su alrededor ni un instante.

Cuando se empieza a convivir un poco más, a veces, algunas mariposas fallecen o emigran y no son sustituidas por otras, la música suena desafinada o no se oye bien, y el color pastel palidece hasta parecer enfermizo. Las cosas que no gustan del otro evolucionan desde la inapreciable menudencia anterior a una grandiosidad que las hace innegables y el mito de la pareja perfecta se tambalea peligrosamente.

Cuando el amor pierde brillo e intensidad, cuando el hombre con quien se está es un simple mortal que ya ha bajado del Olimpo donde fue ascendido, y vuelve a ser como todos, y tiene defectos como todos, y no hay argumentos consistentes que le disculpen o le defiendan, lo que permanecía invisible se transmuta y se convierte en una colección de defectos que abultan más que él. El platillo de la balanza de los defectos pesa más que el de las virtudes. O por lo menos es lo que parece.

La realidad es que, muy posiblemente, siga siendo el mismo al que se conoció, y es uno mismo quien le ha retirado el aura dorada que le puso en su momento.

Desde ese choque con la realidad –la misma realidad que antes no se quería ver-, y porque el amor ya no está muy fuerte y no está presente

para justificar lo injustificable, se tiende a la negatividad en vez de ser ecuánime. Lo que tampoco es acertado.

Además de esos defectos que ahora resaltan tanto, hay también cualidades y cosas buenas, hay cosas normales -porque todos somos, también y sobre todo, normales-, y hay, por encima de ello, un Ser Humano, vivo, que tal vez nunca se ha proclamado perfecto, y que irá aprendiendo y evolucionando a lo largo de la vida si se le da la oportunidad y el tiempo.

Si eres de esas personas que ahora sólo ven los defectos, hay una recomendación para ti: Comprueba, por si acaso, para ver si tú eres una persona más cargada aún de defectos y el otro es simplemente un espejo en el que te ves reflejado.

Y, por supuesto, aunque haya puesto como ejemplo un hombre, esto es válido para ambos miembros de la pareja.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Lo que nos parecen defectos a veces son sólo una opinión personal.
- Hay que ser ecuánimes y comprensivos y no juzgar mal y gratuitamente.
- Si alguien tiene defectos, ayuda pero no destruyas.
- Los defectos se pueden corregir cuando hay voluntad de hacerlo.
- Las personas que no están en pareja porque no aceptan los defectos ajenos se perderán también las virtudes y cualidades.

CAPÍTULO 57 - EXIGIR EN VEZ DE PEDIR

Parece ser que cuando se formaron las primeras parejas se instauró un régimen jerárquico en el que el varón se situaba en la cúspide, porque era el que salía a cazar y traía comida para la hembra y la prole, y porque él se enfrentaba al peligro mientras ella se quedaba en la cueva; ante el valor y la fuerza necesarios para cazar, demostrados claramente por el varón, y ya que ella no se veía capaz de hacerlo, era su sirviente y reconocía su dependencia para poder sobrevivir.

Esa costumbre se fue institucionalizando, y para el varón el servilismo de la hembra se convirtió en un derecho. Al dejarle claro ella con su actitud que era él quien dominaba, se acostumbró a mandar y a ser obedecido, lo que derivó en el supuesto derecho a exigir en vez de pedir.

Parece fantasioso, y puede que lo sea, pero también tiene todas las posibilidades de ser real. Lo cierto es que esto de exigir en vez de pedir se ha convertido para algunos en una costumbre, y ya no se ve ni siquiera la necesidad de ser amable a la hora de solicitar algo a alguien, sobre todo si ese alguien es muy allegado.

Y si ya de por sí eso es un error –que, sin duda, cometen más los hombres que las mujeres-, se agrava aún más cuando se está tratando con la persona con quien se ha decidido compartir la vida, la persona que le ofrece cuidados, con la comparte prácticamente todo, que se le entrega dándole su amor, y que es, precisamente, a quien hay que tratar con más cuidado y con más cariño.

La amabilidad es un símbolo de exquisitez –en el trato y el cuidado-, y "por favor" y "gracias" –que son dos expresiones cargadas de magia capaces de crear pequeños milagros-, deberían abundar en la relación, así como las sonrisas, la cortesía, el respeto, el cuidado y el mimo, la delicadeza, la ternura, y todo aquello que colabore para hacer que la convivencia sea más amable y más gratificante.

Mejor pedir amablemente que exigir. Siempre es así.

PEDIR es exponer lo que se desea con claridad, permitiendo al otro que decida, que elija, que pueda decir sí o no con su libre voluntad y sin que la respuesta que dé pueda ser el inicio de una guerra, y que sea respetada sin consecuencias nefastas posteriores.

EXIGIR es imponer, obligar, y no permitir una negativa por la otra parte. O sea, obligar sin respetar la voluntad o el deseo del otro.

El varón –por la costumbre citada de su creencia en que es superior- cuando se da cuenta de que no es él quien manda sino que es el mandado, sufre inconscientemente un ataque de pánico por el temor a perder su hegemonía, pero, además, es que siente –aunque no se dé cuenta de que lo siente y aunque no sea cierto- que pierde su papel preponderante y eso es algo que su inseguridad no quiere consentir de ningún modo.

Si la mujer es hábil –y seguro que lo es si se lo propone-, cuando desee algo como, por ejemplo, que él le ayude o haga algo que necesite, y si él no quiere colaborar por las buenas –aunque debiera colaborar incondicionalmente, por supuesto-, será más práctico que use su maestría femenina de actuar hábilmente y se presente halagando su hombría o su habilidad para hacer las cosas; si ella se presenta reconociéndoselo, para él será un gesto digno de su magnanimidad hacer lo que ella quiere que haga. Y acabará haciendo, sin darse cuenta, lo que no quería hacer y lo que ella sí quería que hiciera. Habrá ganado ella. Es un truco que funciona.

No hay duda: salvo en casos excepcionales, en general el hombre acaba haciendo lo que la mujer quiere. Sólo hay que saberlo pedir.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Está bien exigir en el caso de que haya alguna responsabilidad o algún acuerdo que el otro esté incumpliendo.
- Aun en el caso de exigir algo –si es que se tiene derecho a ello- es mejor hacerlo con delicadeza y respeto.
- Aprender a pedir sin exigir es un legado que tenemos que hacer a nuestros hijos.
- Además de exigir hay que saber dar.
- Respetar los derechos del otro es fundamental.
- Antes de exigir comprueba si tienes derecho a exigir.

CAPÍTULO 58 - QUERER CAMBIAR AL OTRO

Se dice que un buen amor se reconoce porque en él somos exactamente como somos y dejamos que el otro sea exactamente como es.

Si uno está de acuerdo con esta idea, llevarla a la práctica le garantiza una relación sin grandes complicaciones y con muchas posibilidades de éxito. Pero… hay una condición. Y la condición es que se haya seleccionado perfectamente a la pareja o que, una vez conocida, se esté de acuerdo en aceptarla tal como es, porque esta frase no tiene sentido si el otro no es de nuestro agrado, se comporta de un modo indeseado, o la relación que se está sosteniendo anima más a la disolución que al mantenimiento. Si el otro miembro es tirano, desagradable, injusto, frío, insoportable, amargado, complicado, repugnante, mala persona, o cualquiera de los sinónimos de características similares a las citadas, se le puede dejar que siga siendo exactamente como es… pero en otro sitio y con otra persona.

Para uno, para el que sufre cualquiera de los inconvenientes citados, éstos son argumentos más que suficientes para no seguir en la relación.

Querer cambiar al otro es un asunto delicado. Y es un asunto pésimo si el motivo es simplemente para conseguir que el otro cumpla todas nuestras expectativas aunque para ello tenga que renunciar a las suyas. Eso, antes o después, va a pasar factura. Y va a ser una factura abultada.

El modo de comprobar lo calamitoso de ello es ponerse en el lugar opuesto y sentir qué pasaría si el otro nos pidiera que renunciásemos a ser nosotros mismos para satisfacer su ego o sus intereses o sus deseos. Tal vez ni siquiera el más consolidado amor justificaría la renuncia. Antes o después, uno se preguntaría *quién soy yo en esta relación* o *por qué no estoy siendo yo mismo*, y la respuesta a esto causaría un profundo desasosiego. Un malestar incómodo muy difícil de consolar. Si uno llega a hacerse esas preguntas será el preámbulo de cuestionarse muy

seriamente qué hace uno en esa relación si para estar en ella ha tenido que dejar de ser él mismo o ella misma.

Sí es interesante hablar acerca de las cosas que a uno le parecería bien que el otro modificara -cambiar queda fatal porque suena a imposición-, y es mucho más fácil conseguirlo si al pedir algo uno ofrece otro algo a cambio.

Dialogar, hablar, exponer, escuchar… siempre que sea para el mejoramiento de la relación y no para el provecho exclusivo de uno a cambio del perjuicio del otro, es válido y positivo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No se puede cambiar a quien no quiere cambiar.
- La perfección absoluta es inalcanzable, porque somos humanos.
- Aceptar al otro con sus imperfecciones es un acto de verdadero amor.
- Si se pide al otro un cambio que sea con amor y no una imposición.
- El otro tiene derecho a ser como es, así como uno también tiene derecho a ser como es.
- Cuando dices "te amo", aceptas al otro tal como es. Si no lo aceptas, es suficiente un "te quiero".

CAPÍTULO 59 - SER DEMASIADO EXIGENTE

"Hay personas tan exigentes que cuando se les aparece el Príncipe -o la Princesa- Azul, dicen que no es el tono de azul que querían".

Defiendo a ultranza que cuando uno busca pareja tiene que tener claros aquellos asuntos en los que quiere ser irreductible y que los defienda y que reclame su cumplimiento estricto. Me parece tan loable como indispensable.

También me parece adecuado dejar un poco de margen para que si alguien se aproxima bastante a lo que se está buscando, pero bastante, se colabore con él ayudándole un poco rebajando el nivel.

Porque el riesgo que se corre es que, dado que se ha demostrado que la perfección no existe, uno sea tan exigente que las condiciones que tiene que cumplir el otro llenen páginas y páginas, y que haya que ser tan especial, tan exquisito, y tan excelente, que resulte imposible poder llegar.

Si alguien es de este tipo de persona será bueno que revise si con su excesiva exigencia está poniendo el listón demasiado alto precisamente para que no haya alguien que lo pueda alcanzar; tal vez con eso pretende acallar a quien desde dentro le reclama una relación –"ya lo estoy intentando", se dirá a sí mismo- y estará colaborando al mismo tiempo con la parte suya que tiene un miedo tremendo a que realmente aparezca ese hombre, o esa mujer, ya que si se lo pone fácil puede que se quede sin excusas para seguir rechazando la relación de pareja.

O sea, que esté engañándose a sí mismo. Boicoteándose y al mismo tiempo quedando –aparentemente- impune.

La realidad en el amor, y en la relación, se parece poco a lo que sucede en las novelas pasionales y tampoco es como el amor romántico o el amor galante o el amor platónico, ni está acompañado a todas horas por

una de esas bandas sonoras que hay en las películas, ni es todo-todo-todo maravilloso.

Hay que aceptar que en la relación se pasan muchas horas juntos y con diferentes estados de ánimo, y que hay momentos en los que es necesario enfrentarse a situaciones tensas que no estaban previstas, y hay periodos en los que el amor es algo que se sabe presente o rondando pero no se ve, porque hay que dedicar toda la atención a resolver algún asunto urgente que ha aparecido, o porque uno está tan enfrascado en la búsqueda de las soluciones de lo rutinario o tan atento a su trabajo que no le cabe nada más y la demostración del amor queda en espera, para cuando llegue el momento de estar con la pareja y amarse. El amor está, pero no se ve ni se manifiesta en todos los instantes de lo cotidiano.

Esto me hace recordar algo que me contó una mujer. Decía que, a veces, en determinados momentos tensos, flaqueaban sus sentimientos con la sensación de que no quería a su marido. Sabía que era un pensamiento ajeno producto de la tensión del momento. Me decía: "a veces creo que no amo a mi marido, pero no me importa porque sé que le amo tanto…" Ser demasiado exigente y querer vivir el amor de un modo supremo que no existe, es auto-condenarse al fracaso: es –y esto es más grave- privarse del placer de amar de un modo real, de la delicia de ser amado de un modo real, y de la maravilla de disfrutarlo de un modo real.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Conviene ser consciente de las limitaciones de la relación.
- El amor intenso y apasionado de 24 horas al día es improbable.
- Una excesiva exigencia no deja espacio al amor.
- Uno tiene derecho a exigir lo mismo que esté dando, pero… no se puede obligar a amar ni a entregar más de lo que uno puede entregar.

CAPÍTULO 60 - POSESIÓN, PERTENENCIA, DOMINIO

En la relación de pareja se debiera compartir todo. O, tal vez, mejor compartir… sólo casi todo.

Hay cosas, sobre todo los bienes materiales, que pueden ser privados de cada uno de ellos. Y cada pareja también puede tener cosas, no materiales, que sólo le pertenecen a cada uno de ellos y no a los dos.

Pero cuando hablamos de los fundamentos básicos de la relación, que son el amor y el bienestar para el otro y para sí mismo, sí que conviene tener claro que no hay nada que uno deba guardarse y no entregarlo.

Del mismo modo, tampoco debiera haber un concepto del otro como que es una propiedad privada. Porque el otro es suyo. Solamente suyo.

Cuando existe una sensación de posesión del otro, de que se es dueño de su vida y sus actos, eso deja de ser amor para convertirse en una demostración de egoísmo posesivo.

Decimos "es mío" o "es mía" con una sensación de posesividad que, vista objetivamente, asusta.

Nadie es nuestro. Cada persona, es solamente suya. De sí misma.

Según el budismo, que es capaz de explicar la idea con razonamientos muy convincentes, ni siquiera uno mismo es suyo.

Nada nos pertenece. Y quien sea capaz de comprender esto dentro de su corazón se liberará de golpe de una pesada carga de la que no es muy consciente, aunque está ahí gravándole.

Uno de los inconvenientes de las posesiones es que llevan implícitas el miedo a perderlas por parte de quien las posee. Lo que no se tiene no se puede perder. Y entender esto resta bastantes preocupaciones a las muchas que todas las personas tenemos.

Pretender monopolizar al otro, desde un amor posesivo, es un agobio para el otro que, antes o después, va a afectarle personalmente y afectará también a la relación. El acaparamiento posesivo, por el miedo a perderle, va a conseguir un efecto distinto al deseado, y es que va a avivar en el otro la necesidad de sentirse libre. Necesidad que, quizás, hasta entonces no había contemplado como necesaria. **Quien está en una relación, está –o debiera estar- por su libre voluntad, y ese es un argumento lo suficientemente sólido como para no sentir la necesidad de atarle.**

Si se le transmite al otro una sensación de querer poseerle, se asustará ante la posibilidad de dejar de ser él mismo para pasar a ser una posesión de otro, y eso le lleva automáticamente a una oposición en la que se siente legítimamente autorizado para defenderse. La relación no es un enfrentamiento, y en ella tampoco ha de haber un esclavo y un dueño.
No hay que olvidar que la pareja es la suma de dos individuales que no renuncian a ese derecho por el acto de unirse, que el respeto es uno condición indispensable, y que aun habiendo firmado papeles que les unan –tal vez haciéndole creer equivocadamente a alguien que desde ese momento el otro le pertenece- en realidad sólo les une el deseo de estar unidos. Libremente.

Si uno se quiere marchar de la relación, si quiere deshacerla, no hay nada que se lo impida. Tal vez uno se sienta obligado a permanecer por la existencia de los hijos que se han creado en común –y no hay que ser de tan mala calaña como para sujetar con este motivo al otro en el sitio donde no quiere estar-, o tal vez se sienta obligado por unas creencias religiosas profundas que le encadenen de tal modo que no sea capaz de escapar de su influencia, o tal vez sea el excesivo respeto, o un fondo de amor que aún le quede, lo que le dificulten dejar al otro aun sabiendo que con esa actitud es él mismo el perjudicado.

Habrá motivos o razones personalizados en cada caso. Pero hay que prestar atención porque unos serán verdaderos y otros serán sólo excusas.

Si se elimina el deseo de posesión, de dominio, de control, eso beneficiará a los dos, que es de lo que se trata.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La libertad del otro es un derecho indiscutible.
- Ser libre no quiere decir que se puedan hacer cosas incorrectas que afecten a la relación.
- Poseer no es amar.
- No se puede poseer a alguien en contra de su voluntad.
- El deseo de posesión a menudo esconde inseguridades.

CAPÍTULO 61 - PARTICIPAR EN LUCHAS DE PODER

Si la relación llega a un punto en que lo único que les une ya son las ganas de demostrar quién es más fuerte, quién tiene más rabia acumulada, quién está más capacitado para destruir y para hacerlo con más tenacidad, quién conoce mejor los entresijos del otro y tiene más habilidad para hacerle daño, o para vengarse con más feroz crueldad… eso quiere decir que han llegado ya a ese punto en que la mejor –o la única- solución para resolver sus diferencias es emprender caminos separados.

Ninguno de los dos es más que el otro. Ni debe serlo. Nunca se planteó la relación como una lucha de poder, ni se pretendió que uno fuese el Rey -o la Reina- y el otro el vasallo -o la vasalla-.

Se trata de compartir, de ayudarse, de engrandecerse mutuamente, de prosperar juntos, de ser felices y hacerse felices, y no de arruinarse la vida.

Cuando se llega a este punto de no retorno, u otro similar, conviene echar mano del Amor Propio, de la dignidad, de la conciencia de que sólo se dispone de una vida y es mejor no desperdiciarla, y entonces poner un punto final del modo más decente posible dándose ambos la libertad para poder ser felices con otra persona.

En el momento en que uno se da cuenta de que su relación se ha convertido en una guerra de veinticuatro horas al día, y que en cuanto se ven comienzan con las caras serias –duras-, las miradas secas –o la falta de miradas-, los detalles fríos –o violentos-, y que no tienen palabras que no lleven entre sus letras rencor, reproches, odio y resentimiento, desamor o llanto… es momento de rendirse, de abandonar con honor la lucha, y de emprender el camino hacia la paz personal.

Hay otro tipo de poder: la mujer no se ha de olvidar que ella está mucho más preparada que el hombre para la relación, que éste es consciente de ello, y eso le hace sentirse en inferioridad de poder emocional –y a veces trata de compensarlo o de suplirlo con el poder físico o psicológico-.

La mujer expresa y vive mejor y más intensamente sus emociones y sentimientos –tiene permiso social para ello mientras que el hombre, en cambio, siente que lo tiene prohibido-, se maneja mejor con el afecto y su expresión, y se comunica de otro modo más natural en los asuntos esenciales de la vida.

El hombre, sin darse cuenta de ello en la mayoría de las ocasiones, reacciona a la defensiva en ese aspecto, y teme el enfrentamiento emocional contra ella. Por eso a veces hay temas que el hombre rehúye: porque se considera incapacitado para ellos y en inferioridad de condiciones, y ese ámbito no es habitual para él, acostumbrado a tener el poder en otros terrenos.

Conviene entonces que la mujer, mucho más inteligente y poderosa en este aspecto, trate al hombre de modo que –sin cederle ni concederle nada que no desee- no se sienta amenazado; que sea magnánima y muy comprensiva –sin salir perdiendo por ello-, y que mire por el interés de la relación –si realmente sigue interesada en ella- y no por demostrar su superioridad en este aspecto, lo que podría conducir a una guerra innecesaria.

En lo único que sí conviene ser el más poderoso es en la capacidad de amar. Y es mejor aún si hay un empate.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ambos han de estar de acuerdo en evitar los conflictos inútiles.
- Ninguno de los dos es más que el otro. La pareja son dos iguales.
- No hay ninguna necesidad de demostrar poder.
- En las luchas por el poder los dos serán perdedores.

CAPÍTULO 62 - OLVIDARSE DEL ROMANTICISMO

La pareja no se sustenta solamente del amor y la sexualidad, sino que también requiere del romanticismo y la ternura.

Hay que reconocer –lo repito por enésima vez- que la mujer está más preparada para la relación de pareja que el hombre. Para algunos de ellos –no todos- estar en pareja es más un trámite para poder acceder o disponer de ciertas cosas que le son útiles o le cubren necesidades básicas, mientras que para ellas es algo que valoran en su justa especial medida.

La relación, para ellas, es mucho más que la mera convivencia, más que compartir lo que han conseguido crear entre los dos, más que ver juntos cómo se pasa el tiempo, más que envejecer uno junto al otro dejando que mueran los días sin aportar nada. Para ellas, la relación tiene un ingrediente muy interesante: la magia del amor, que es lo que hace que se mantenga la ilusión de seguir estando junto al otro.

En esa magia está incluido el romanticismo, que es alimento natural para las almas y para el corazón, y es lo que pone brillo en los ojos, sonrisa en todo el cuerpo y esperanza en la vida en común.

El hombre, en general, se siente muy incómodo con eso del romanticismo, porque no le resulta una situación natural y es bastante forzada para él; es como representar un papel que sabe que a ella le agrada, pero él se siente extraño representándolo porque lo suyo habitual está más cercano al materialismo. Preferiría que fuera algo que se puede comprar para poder regalarlo, porque el hombre –en general- siente vergüenza de ser romántico. Y, en su opinión, si se pudiera quitar el romanticismo de la relación, sería mejor. Más comodidad. Menos complicaciones. Ya le resulta bastante incómodo oírle decir a ella de vez en cuando: "¡qué poco romántico eres!", o "nunca tienes detalles conmigo", o "nunca me dices que me quieres".

La buena noticia es que el hombre que supera esa especie de decreto con el que nace instalado en los genes o en el inconsciente –y que se le

recuerda y reafirma en los roles adjudicados a cada uno-, y una vez que se escapa del mandato de "los hombres no lloran" –que le condena a reafirmarse en su papel de tipo duro-, y si le deja de importar que los amigotes se rían de él cuando les cuenta algún detalle sensible que ha tenido con su pareja, es muy posible que esté preparado para sacar sin pudor a ese romántico que todos guardan bajo llave en la caja fuerte.

Será bueno que la mujer comprenda que el hombre está muy condicionado para dar luz verde a su lado arrebatador –¡a qué hombre enamorado no le gusta sentirse deslumbrado por la sonrisa que tiene ella cuando se ha tenido un detalle romántico que la ha impresionado!-, pero el esfuerzo para él es doble, es titánico, porque es luchar contra siglos de una costumbre que no se sabe quién instauró, y también es enfrentarse –simbólicamente- a todos los hombres tipo machito duro, aparentemente insensibles, que se empeñan en perpetuar la especie de los hombres sin alma, sin sentimientos, anclados en un papel secular que se desmorona en cuanto se deja de reforzar con argumentos trasnochados.

Por eso es conveniente tener paciencia en este asunto -pero no dejar de insistir-, tener cuidado y no ser muy pesada –pero sin desfallecer ni ser agobiante-, y teniendo cuidado de qué se hace con sus detalles y agradeciéndoselos con una de esas sonrisas que a él le hacen temblar por dentro –aunque ni lo diga ni lo demuestre-, o con una de esas caricias que le estremecen –y que tanto le gustan-, o con una palabra que sólo les pertenece a ellos y a su intimidad, o con cualquier otro detalle agradable, para que él se sienta motivado en su crecimiento sentimental. **Parece que las mujeres enamoradas tienen que reeducar a los hombres en el mundo de los sentimientos.**

Es ella quien tiene que estar atenta y no desperdiciar ningún detalle romántico de él, aunque sean detalles un poco torpes o ligeramente chabacanos –el buen gusto se le puede inculcar, y lo importante es que se acostumbre a tenerlos-; está bien decir que sí a la cena que él haya propuesto –aunque haya que hacer algún ligero retoque que él no perciba-; poner buena cara ante el regalo –no siempre acertado-, y no despreciarlo o minusvalorarlo –es en otro momento cuando se le orienta mejor hacia lo que le gusta a una-; y quien tendrá que llevarle de la mano por el ajeno y desconocido mundo de la delicadeza y la ternura.

Es ella quien no debe olvidar el romanticismo, y sí promoverlo, para que no desaparezca esa parte tan fundamental y tan gratificante.

Y todo esto no es aceptar o perpetuar el machismo, sino educar a los hombres que no saben desenvolverse bien en este terreno.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Mantener el romanticismo es cosa de los dos, pero está bien que sea el más o la más inteligente quien haga lo necesario para mantenerlo vivo.
- La seducción no ha de acabar nunca.
- Amar es querer lo mejor para el otro o la otra.
- El romanticismo es, también, un ingrediente básico y necesario.

CAPÍTULO 63 - NO ESTAR INTERESADOS EN QUE LA RELACIÓN VAYA BIEN

Mucha atención a este capítulo.

Algunas mujeres, afortunadamente pocas –y sin darse cuenta, ya que esto es absolutamente inconsciente-, no están interesadas en encontrar un hombre bueno o una buena relación, sino que buscan expresamente un mal hombre o una mala relación.

Se puede llegar a ello por diferentes motivos, pero básicamente se trata de que han tenido previamente una mala experiencia personal en una relación, o se han criado en una familia donde el padre tenía una actitud reprochable y fue pésimo en su función de padre o de marido, o es porque tienen aprendido el concepto de que todos los hombres son malos y todas las relaciones son insatisfactorias; también puede ser porque tienen algún tipo de trastorno que lea lleva a sentir aversión hacia los hombres –misandria- o fobia a los varones –androfobia-. También se da, pero en menor medida, el caso de aversión a las mujeres –misoginia-.

El caso es que desde antes de comenzar una relación ya están predispuestas para ver solamente el lado negativo de él, y todo lo que tenga que ver con él les va a parecer mal –aunque conscientemente no acepten que actúan así-.
Más que la felicidad al lado de otro, en su ofuscación psicológica y sentimental, lo que buscan es confirmar esa idea fija, casi obsesiva, que tienen de que todos los hombres son iguales de malos, que todos son como esa figura masculina infernal que tienen interiorizada, que todos los hombres maltratan, desatienden, o desprecian; es inconsciente, pero obtienen mayor satisfacción por encontrarse con uno que les confirme la malignidad masculina, para tener razón, que por encontrar el hombre bueno que les haga ver que su prejuicio está equivocado. Hay muchísimos hombres amables y cariñosos que saben llevar bien una

relación y respetar y amar a las mujeres. Y utilizo "amables" en su acepción menos usada, que es la de "dignos de ser amados".

Quien se encuentra en este caso necesita, sin duda, ayuda profesional para resolverlo, porque es tan sutil, y está tan oculto la mayoría de las veces, que ni siquiera una misma se va a dar cuenta de que se ha convertido es su enemiga más encarnizada y que es ella quien se boicotea todas las posibles relaciones.

En ese observarse continuo que debiera formar parte de la vida, cada persona se puede dar cuenta sobre si pone un interés muy especial en ver sólo la parte negativa de su pareja, si magnifica mucho los detalles desagradables que en realidad son poco más que insignificantes, y si está muy agresiva y pendiente de saltar a la yugular a la mínima ocasión.

En cambio, si decide seguir sola, o solo, para confirmar "que todos son malos, todas son malas", que tenga la decencia y la honradez de asumir que no es cierta su excusa y que prefiere estar en soledad pero teniendo alguien a quien culpabilizar de ello. Son casos excepcionales, pero suceden.

Conviene comprobar si uno lo está haciendo de algún modo, aunque sea en menor medida, con su pareja.

Algunas personas no se dan cuenta de que lo hacen, pero están encantadas de encontrar fallos en su pareja para tener una razón para discutir o para menospreciarlos y dejar clara su "superioridad".

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ser honrado y objetivo al valorar a la otra persona y sus hechos.
- No tener prejuicios en la relación.
- Cuando se tenga algún conflicto con el otro, comprobar si realmente es culpa del otro o no.
- Cuando uno es demasiado exigente conviene ver qué hay en realidad detrás de esa exigencia.

CAPÍTULO 64 - DECIR LO MALO CUANDO SE ESTÁ ENOJADO

Cuando haya que aclarar algún asunto con el otro miembro, que generalmente es algo ingrato que ha sucedido o algo que se ha hecho de un modo inadecuado, conviene esperar hasta serenarse, hasta que ambos estén en un momento en que puedan hablar de lo que haya sucedido sin alterarse y con la intención de encontrar entre ambos una solución y adquirir un compromiso de solución.

Si uno de los dos está de mal humor, enojado, iracundo, o muy alterado, entonces la charla se puede convertir en una mala discusión que se llevará adelante incluso a sabiendas de que no es lo correcto. La mayoría de estas discusiones acaban convirtiéndose en una contienda. En esas peleas –porque acaban siendo peleas verbales- cada uno trata de imponer sus razones o criterios y le importa poco lo que diga el otro, porque no está receptivo a escuchar sino que está solamente atento a manifestar su enojo y a defender lo que considera que es su razón; no importa lo que piense o sienta el otro porque no se le escucha: sólo existe el interés por imponer el criterio propio y se está sordo a lo que el otro alegue –en ese momento uno se olvida del amor que le tiene y no piensa en la tontería disparatada que está cometiendo-, con lo cual el enfurecimiento va a más ya que no se siente escuchado o comprendido, y de ese modo se forma una gran bola de nieve que rueda por una pendiente creciendo y creciendo camino de estrellarse… como se van a estrellar los dos.

El resultado es el distanciamiento, de posturas y en lo personal, y algo aún peor, y es que en ese momento se suele aprovechar para sacar otros trapos sucios y otras quejas que vienen de antes; se aprovecha para echar en cara todo lo negativo –olvidándose de lo positivo que también existe- y la situación se escapa de control: uno está fuera de sí y dice cosas de las que se va a arrepentir después. No por la cosa en sí, que puede ser cierta, sino por el modo en que lo hizo.

¡Con lo distinto que hubiera sido si se hubiera esperado hasta que se calmara el mal humor!

El otro, con el que se acaba de discutir, es el ser querido, es la persona con la que uno ha decidido pasar el resto de su vida. Es el amado, aunque ahora el mal humor tape todo eso y no permita que la objetividad y el amor estén presentes y se impongan; el otro se merece respeto y ser bien tratado. Tan bien como a uno le gustaría ser tratado. Y quien no piensa en esto antes, que se imagine que hubiera sido él quien hizo algo que le puso de mal humor al otro y fuera tratado como él ha tratado al otro. Ya lo sabes: no trates al otro como no te gustaría que te trataran a ti. Y, además, también se sabe, por las buenas se consiguen más cosas y mejores que por las malas.

Y aunque la relación ya esté en un momento tenso, o a punto de finalizar, tampoco esos son modos de hacer las cosas. Sólo por respeto al amor que hubo, a lo que queda de lo que hubo en común, y a que posiblemente haya que seguir en contacto por algún motivo, conviene hacer las cosas bien, de un modo correcto, respetuosa y educadamente.

Se puede esperar otro momento u otro lugar para hablar de los asuntos que son delicados o espinosos, y se puede y se debe hacer desde la asertividad, que produce mejores resultados que los gritos y las descalificaciones.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Contar hasta 10 o hasta 100.000 antes de discutir acaloradamente.
- Tener un pacto –y respetarlo- de no hablar de asuntos espinosos mientras no están ambos en calma y receptivos al diálogo constructivo.
- Saber escuchar ambos para poder escucharse bien.
- La discusión fuerte y ofensiva es perjudicial para la relación.
- Hablar, sí. Batallar, no.

CAPÍTULO 65 - MENTIR

“No me duele que me hayas mentido, me duele que ya no podré volver a confiar en ti”.

Pienso que mentir, y más ser un mentiroso continuamente, y más aún mentir a muchas personas y en muchas cosas, es una tarea complicada. Requiere demasiado esfuerzo eso de saber qué mentiras se contaron y a quién.

¡Con lo fácil que es decir la verdad!

La realidad es, a veces, complicada para uno y para el otro. Pero es la realidad. Y eso no hay quien lo cambie.

Lo mejor es afrontarla, reconocerla, aceptarla… y ver qué hacer con ella. Pero no mentir. Ni siquiera con esas que se denominan “mentiras piadosas”.

La relación se ha de basar en el amor, el respeto y la verdad. Y si fallan algunos de esos pilares, tambaleará y correrá el grave riesgo y peligro de caer.

“Hay que decir la verdad, aunque duela.” Es una frase hecha que está cargada de razón. Aunque hay que matizarla un poco. En algunos casos excepcionales, puede ser mejor rebajar la dureza de algunas verdades y cuidar el modo en que se expresan. Las cosas duras se pueden decir con cuidado y con cariño, sin utilizarlas como puñales que se hunden con rabia y causan heridas.

Algunas verdades no son agradables de aceptar porque se oponen a las ilusiones o los deseos, porque son distintas de lo que se esperaba, o porque trastocan los planes que uno había diseñado, pero negar la verdad, negar lo que es evidente y cierto, es un intento de engaño que antes o después pasará factura. Y será, sin duda, más abultada que la que presentó inicialmente la verdad.

Aceptar. Esa es la clave. La verdad, aunque no guste, hay que aceptarla. Y mientras antes, mejor. Porque no es la verdad lo que duele, lo que duele es negarse a aceptarla.

Mentir tiene riesgos añadidos, y uno de ellos es que si se le descubre a alguien mintiendo, a partir de ese momento todo lo que diga puede ser puesto en entredicho, y quien miente pierde una gran parte o la totalidad de su honorabilidad.

Es una buena idea la de comprometerse entre ambos a no mentirse nunca y también a ser cuidadosos al decir esas verdades que se sabe que van a ser desagradables. Y comprometerse a no hacer conscientemente cosas que se sabe que serán desagradables o dolorosas para el otro.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si uno miente una vez puede perder la credibilidad en todo y para siempre.
- Vale más la honradez de quien dice la verdad que la cobardía o mala intención de quien miente.
- Mentir es un acto maligno, porque quien miente lo hace con consciencia y sabe que lo que está haciendo.

CAPÍTULO 66 - SER POCO REALISTA EN EL AMOR

He tenido que abreviar el título original de este capítulo, que es el que contenía casi todo lo que quería decir en este capítulo. Era así: SER ABSORBENTE, CELOSO, DESCONFIADO, AGRESIVO, POCO RESPETUOSO, HIPERCRÍTICO, NARCISISTA, EGOCÉNTRICO, IRRESPONSABLE, AUTORITARIO O POCO REALISTA EN EL AMOR.

Ser cualquiera de estas cosas, u otras similares, le ponen a uno muy lejos de lo que debiera ser una relación igualitaria, una relación en la que ambos se comprometen a entregar de un modo incondicional lo mejor de sí mismos.

Si cualquiera de estas cosas ya son desagradables en una persona ajena a nosotros, se multiplican cuando el perjudicado por ello es la relación, ya que ésta ha sido elegida por voluntad y decisión propias, y esto no hay que olvidarlo nunca.

Se tratará siempre de eliminar de la relación cualquier tipo de hostilidad o conflicto que haga desagradable la convivencia y de evitar cualquier enfrentamiento, ya que si dos personas se aman y tienen intención de seguir amándose, no es necesario entrar en una competitividad de quién es más o menos en cualquier asunto, ni de herir al otro aunque sea con una rozadura leve de agresividad, ni con actuaciones o palabras que lleven camuflado un poco de veneno. De lo que se trata es de aportarse ambos, de darse sin medida, de facilitarse las cosas, de confiar plenamente, de poder descansar en el otro y poder contarle todo lo que se siente o se vive, y no se trata de convertirse en enemigos aunque sea disimuladamente.

En definitiva, se trata de amar. Y amar no lleva entre sus ingredientes nada de lo que aparece en el título de este capítulo. Si se persiste en cualquiera de esas actitudes es mejor cambiar, pero si no se cambia, tal vez sea mejor dejar de seguir siendo una pareja porque se le está faltando al respeto al otro y a lo que han instituido entre ambos.

Si uno de los dos está siendo alguna de las cosas del título, no es la persona que conoció y de la que se enamoró, ni está cumpliendo lo que ofreció, ni está realizando la parte del acuerdo –aunque no esté escrito- de vivir juntos para vivir bien o para vivir mejor. Cada uno tiene la responsabilidad de mejorarse, por sí mismo y por la pareja, así que conviene insistir en el perfeccionamiento.

No se ha de olvidar que si cohabitan juntos es para vivir la felicidad que uno ya tenía más la felicidad que el otro aporte. Y el otro está esperando lo mismo.

El amor es un sentimiento y no es algo material con lo que comerciar. Sólo admite la pureza de su naturaleza, y todo lo que le manipule está atentando contra sus principios. En cuanto uno se aleja de su esencia y empieza a entrometer emociones perversas, contaminadas por los miedos o el egoísmo, manejándolo como un arma o un elemento de chantaje emocional, deja de ser amor.

Si no se vive la parte amorosa de la relación sin dejar que se entrometan los egos, se corre el riesgo de contaminarla y que muera por ello.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No hay que aportar NADA negativo a la relación.
- Hay que respetar totalmente y en todos los aspectos a la otra persona.
- Es mejor dar sólo amor y ninguna otra cosa.
- Quien no sepa comportarse bien en una relación, que aprenda y cambie… o que la deje.

CAPÍTULO 67 - DAR VUELTAS A LO MISMO

Cuando una persona está atravesando una situación que le ha sido dolorosa, es habitual –lo que no quiere decir que sea lo correcto- darle vueltas y más vueltas a lo sucedido para tratar de entenderlo.

En general, en la mayoría de los casos, lo que se hace es estancarse en un punto e insistir machaconamente dando vueltas a lo mismo y sin avanzar. Muchas veces parece que son más las ganas masoquistas de regodearse en el dolor y sentirse víctima que las de salir de ello, porque los pensamientos se repiten, los mismos, de un modo obsesivo, y no se levanta la vista de ellos, o no se activa la comprensión para ver qué hay más allá de lo que aparentan; no se intentan nuevos caminos, no se pone uno en otro lugar para ver con una perspectiva distinta, no se aplica la ecuanimidad. No.

Uno se convierte en un burro con unas orejeras que le impiden ver otra cosa, que da vueltas a la noria y a cada vuelta regresa al mismo punto, cuando esos mismos pasos le hubieran podido servir para acercarse al otro –o a la solución- o para hacer un viaje más satisfactorio. Mucho tiempo después de "estar pensando" –que no es cierto que se esté pensando- uno se puede dar cuenta de que no se ha movido del sitio. Está en el mismo sitio del principio pero más frustrado porque ni ha resuelto ni ha comprendido.

La recomendación, cuando llega el momento de revisar un asunto que se trata de resolver, es quedarse lo más distante y lo más desapegado posible de la cuestión, como si uno no estuviera involucrado y no tuviera nada que ver con ello. Lo bueno sería escucharse a sí mismo lo que le está pasando pero estando fuera de sí mismo, como si un amigo lo estuviese contando. Es muy frecuente que cuando alguien escucha los conflictos de otro sea capaz de encontrar la solución con más facilidad que el sufriente, y eso se debe a que "el problema" es del otro, y por eso uno se puede quedar más desafectado y verlo con imparcialidad, sin la tensión o la presión que se impone cuando uno es el afectado.

La dificultad de encontrar la solución adecuada cuando se trata de un asunto personal se debe a que esa solución puede afectar a la economía, a las emociones o los sentimientos, al trabajo, a la vida, a los seres queridos, al futuro… y eso crea una gran tensión porque uno está muy involucrado y tanto puede ser el beneficiario –si lo hace del modo adecuado- como el sufriente –si no lo hace del modo adecuado-. En este estado, con esta tensión y responsabilidad, desaparece la serenidad que pone las cosas en su sitio y permite verlas como son. Mi sugerencia es parar, hacer un alto y salirse del conflicto. Dejarlo aparcado un momento. No hay que ocuparse: no va a desaparecer y esperará hasta que uno vuelva a él. Pero no hay que aplazar mucho la vuelta.

Preservarse. Protegerse. Ponerse a salvo. Cuidar la salud mental. Aposentar las emociones y calmar los sentimientos. Así es como se pueden encarar los asuntos que haya que ver. La conciencia calmada. La única responsabilidad es salvaguardarse de cualquier hecho que pueda desequilibrar y afectar gravemente. **Uno está muy por encima de los hechos externos que le afecten.** Uno tiene que protegerse como indica el instinto de conservación. Uno tiene que defenderse de las fuerzas contrarias. De todo lo que atente contra la paz interna.
Sí, ya lo sé: esto queda muy bonito, muy filosófico y muy teórico, pero es difícil de llevar a la práctica. Y estoy de acuerdo con todo, incluso en que es difícil. **Pero difícil no es lo mismo que imposible.**

Insisto en esto que es algo que cuesta mucho meterse en la cabeza: preservarse. **Dejar que los conflictos externos afecten a la paz personal es un atentado contra Uno Mismo**. No sirve para nada. Se crea mayor tensión y se obnubila la capacidad de ser ecuánime y sensato. Preservarse. Protegerse.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- En las conversaciones para resolver los conflictos que afecten a la pareja hay que recordar que el objetivo es encontrar soluciones y no empeñarse en mantener una postura personal sin atender otras posibilidades.
- No hay que conformarse con una respuesta cualquiera. Hay que buscar la adecuada atreviéndose con otras posibilidades y otros caminos.
- Pensar es un acto creativo en el que aportar todas las ocurrencias posibles para después hacer una criba y seleccionar la más adecuada.
- Si después de dedicar mucho tiempo a la búsqueda no se encuentra lo que se busca, estará bien recurrir a opiniones externas.

CAPÍTULO 68 - PERMITIR QUE UNA RELACIÓN FALLIDA ANULE EL FUTURO SENTIMENTAL

Fracasar como pareja no es fracasar como persona. Y no hay que añadir comentarios. No necesita explicación. Sólo comprender e integrar la frase. Puede que uno no encaje "en esa pareja", pero sí puede encajar, y bien, en otra.

Me parece muy atinada esta frase: **"Nos resultaría mucho más fácil olvidar las cosas desagradables si no insistiéramos tanto en recordarlas".**

Ante una ruptura sentimental, y una vez que se han resuelto todos los asuntos iniciales derivados de la misma, y se ha aprendido la lección que haya que aprender, lo mejor es pasar página, a todos los efectos, y centrarse en el presente y en lo porvenir.

LO MEJOR ES DESOCUPAR LA VIDA, LA MENTE Y EL CORAZÓN, PARA QUE PUEDAN SER OCUPADOS POR OTRA PERSONA.

De nada sirve quedarse en una situación lastimera o quedarse estancado en un sufrimiento innecesario que sólo aporta tristeza y una merma continuada de la Autoestima. Peor aún es enzarzarse en un reproche continuo contra uno mismo por no haber tomado antes una decisión, por haber aguantado lo que no se tenía que haber aguantado, por no haber acertado al escoger pareja, por esto, por lo otro, o por lo que sea. Eso es peor.

Leí un cuentecito de Tony de Mello, que, resumiéndolo mucho, contaba que una mujer estaba junto a otras tres personas una noche en un vagón de tren con literas. Un señor le cedió la litera inferior a la mujer y él subió a la de arriba. Al poco de acostarse, ella empezó a quejarse: "¡Ay, qué sed tengo, Dios mío!, ¡qué sed tengo!" y estuvo así durante mucho tiempo hasta que, por no seguir escuchándola, ya que no le dejaba dormir, el

hombre se bajó, fue al lavabo, y le trajo un vaso lleno de agua. La mujer lo bebió y se lo agradeció mucho. Subió de nuevo a su litera y, cuando ya estaba a punto de dormir, escuchó a la mujer decir: "¡Ay, Dios mío, qué sed tenía!" repitiéndolo una y otra vez incansablemente.

De nada sirve repetirse una y otra vez lo que pasó, echárselo uno mismo en cara, darle vueltas en una espiral de reproches, lamentarse y lamentarse, siempre lo mismo, una vez y otra vez… con ello se lastima uno, se hunde más, no saca nada positivo, y amarga a sus seres queridos que ven que no avanza ni sale de su frustración y hace de su vida un lamento continuo.

Lo que pasó ya pasó y no se puede cambiar el hecho histórico. No se puede ir atrás a modificarlo. Sí se puede modificar el sentimiento por lo que pasó, y en muchísimas ocasiones es más extremado el sentimiento que asociamos al hecho que la propia realidad, y nos puede resultar más fácil olvidar la realidad que el sentimiento que dejó.

Uno puede darse cuenta de lo que pasó, puede tomar la determinación de hacer lo necesario para que no se repita, puede pedir perdón a quien lastimó -si lo considera necesario-, pero nada más. **La obligación, y la mejor decisión, es seguir adelante como sigue la vida.**

El pasado tiene que quedarse en su sitio y no ocupar también el presente. Y menos aún llevárselo hasta el futuro.

Y permitir que eso que pasó amargue el resto de la vida y condene a ser un desgraciado perpetuo es de una injusticia abrumadora y desproporcionada.

Si falló la relación, ¡qué se le va a hacer!, ya no tiene remedio. Cabeza alta, corazón entero y en su sitio, y adelante.

Si alguna persona está en esta situación, que se mire al espejo de frente, con sinceridad y con amor; que piense en la gente que quiere y que le quiere; que recurra a alguien que le pueda dar ánimos; que se pregunte de corazón qué está haciendo con su vida, a quién beneficia y a quién perjudica con su actitud; que rebusque en su interior el amor que se tiene –que algo tiene que quedar- y que se proponga firmemente sacarse de esa pena negra e integrarse a la vida, que la está esperando con los brazos abiertos.

Y que no descarte la posibilidad de recurrir a un especialista que le ayude a distinguir el verde esperanza en su paleta de colores enlutados, pero jamás estancarse, jamás poner frenos a la propia vida. **Hay que rescatar al héroe que todos llevamos dentro, ese semidiós que está deseando que se le pida su colaboración para ponerse a ayudar.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Está muy claro: fracasar como pareja no es fracasar como persona.
- El hecho de que no haya salido bien una relación no quiere decir que uno no esté capacitado para las relaciones.
- Hay que tener cuidado de ser justo y no culpabilizarse nada más que de la parte que realmente le corresponda si una relación no sale bien.
- Está bien sacar un aprendizaje de las experiencias fallidas, para no repetirlas, pero hay que darse una y otra vez la oportunidad hasta encontrar la relación satisfactoria.

CAPÍTULO 69 - PERMITIR QUE EL AMOR SE CONVIERTA EN ODIO

Es posible que el amor que hubo y desapareció llegue a convertirse en una falta notable de interés hacia el que fue amado, pero, por respeto a esa persona que antes fue amada, o por respeto al amor que hubo, es mejor cortar la relación antes de que llegue hasta el desamor más duro, ese que puede llegar hasta la crueldad desalmada, hasta el odio extremo, o hasta el deseo de la mayor maldad y los mayores infortunios contra el otro. Maldad que incluso puede llegar a hacer daño a uno mismo, como todas las maldades, porque en otro momento posterior más sereno, cuando haya pasado un tiempo y comience a aparecer la calma, tal vez la persona tenga que cargarse, además, con el punzante peso del mal que hizo intencionadamente.

Las relaciones pueden llegar a ser muy complicadas y en muchas ocasiones sólo el amor o el cariño permiten que sean más llevaderas, porque ayudan a que ambos sean comprensivos, amables, pacientes, o empáticos. Es bueno mantener el cariño vivo si la relación muere porque, lógicamente, hay que ponerle un final a todo lo que acaba, y conviene hacerlo bien.

Con esto quiero decir que –generalmente- el otro integrante no va a desaparecer evaporándose y llevándose todos los recuerdos de forma que no quede nada de su paso. Para mal, o para bien, la relación va a seguir activa durante un tiempo, o durante el resto de la vida, así que es mejor –por y para uno mismo y también por y para el bien de ambos- tratar de hacer que el contacto con el otro y con sus recuerdos sean respetuosos, para evitarse perjuicios y dolores.
Lo contrario al amor no es el odio, como algunas personas suponen, sino la indiferencia. Cuando una persona resulta indiferente no se siente hacia ella ni pasión ni repugnancia, así que es el estado ideal para tratar con quien fue la pareja y ya no lo es, para evitar que remueva todos los sentimientos.

Es más sencillo -y más cómodo y menos hiriente para uno mismo-, comenzar a envolverle en una capa de indiferencia para que al nombrarle o recordarle todo sea más manejable. ¿Cómo?, teóricamente es sencillo:

no permitiendo que nos altere, tratando de comprenderle y comprender sus errores lo mismo que hemos de comprender los nuestros, enviándole amor –sí, soy consciente de lo que he escrito y no me he equivocado-, dándole libertad y permiso desde el corazón para que siga su vida. Desapegándose.

Si no salió bien, es mejor desligarse del asunto lo más rápidamente posible antes de que se convierta en hiriente y destructivo.

Odiar no sirve para nada bueno.

Resulta más perjudicado quien odia que quien es odiado.

Odiar requiere una tensión de rabia y un gasto de energía y de atención que se puede dedicar a otra cosa más positiva y benefactora, y además impide actuar inteligentemente.

La indiferencia es lo adecuado. Tratar de despojar al otro de cualquier sentimiento positivo o negativo que se tuviera hacia él o hacia ella, y de este modo quitarse un gran peso emocional de encima.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No acumular rencor: es autodestructivo.
- Odiar es un gasto innecesario de tiempo y energía.
- Pensar que mientras uno amó al otro fue feliz.
- El otro es un Ser Humano y se merece comprensión. No necesita nuestro odio cuando ya posiblemente tenga el suyo propio.
- Cuando uno se separa se queda consigo mismo, o sea con la mejor parte.

3 - EQUIVOCACIONES HABITUALES

CAPÍTULO 70 – TENER EN CUENTA SÓLO LOS INTERESES DE LOS OTROS

"Es conveniente no olvidar que uno mismo es su responsabilidad principal".

Pensar que los demás se van a sentir perjudicados por la decisión de cancelar la relación -por ejemplo- y por esa razón no llevarla a cabo, aun cuando uno esté absolutamente convencido de que es lo mejor y es lo que quiere y es necesario, muy posiblemente sea una equivocación.

Si la razón que se utiliza -por ejemplo- es no querer que los hijos estén sin un padre pero estando el padre en casa lo que ven es una relación incómoda o violenta entre los cónyuges, y nada de amor y caricias, nada de compartir risas y momentos de felicidad, conviene saber que con esa decisión se les está haciendo un gran daño que puede llegar a ser irreparable.

Porque los hijos, mientras observan cómo conviven sus padres están aprendiendo también lo que es una relación de pareja, y si es un desastre de relación lo que ven en su casa, cuando llegue el momento en que tengan que formar su propia relación de pareja copiarán el modelo que vieron en su casa –porque les puede parecer que eso es "lo normal"- e irán predispuestos al desamor y la falta de entendimiento a formar una pareja desastrosa.

Por ejemplo, ellas puede que aprendan en su hogar, durante la infancia, que tienen que ser sumisas y sacrificar su felicidad por el bien de los otros, como vio que hizo su madre, y ellos puede que aprendan que no es necesario respetar y cuidar a las mujeres, y por esas actitudes ambos estarán criando hijos condenados al fracaso sentimental.

Uno no debe olvidar la responsabilidad implícita en la vida que es hacer de ella un motivo del que sentirse orgulloso.

Es bueno que uno tenga claro lo que es y lo que no es egoísmo, que tenga claro que merece ser feliz, que sepa defender de un modo asertivo sus derechos, que entienda que no siempre el otro o los otros tienen

prioridad, que se defienda y se preserve, y tener claro que pensar en uno mismo es un acto de Amor Propio que le dignifica y le eleva… si no lo confunde con el egoísmo insano.

Es bueno que uno sea consciente de que pensar en sí mismo tiene prioridad, y que ha de hacerlo de un modo tal que se sienta satisfecho de hacerlo, que no le asalten remordimientos innecesarios, que no le afecten las voces de los egoístas ajenos reclamando lo que consideran sus derechos pero que no son más que sus deseos.

Es bueno entender sin fisuras que cuando uno deja de pensar exclusivamente en los intereses del otro, o de los otros, para dar preponderancia a los suyos propios, está haciendo lo justo, lo que es correcto en justicia. Siempre que se obre desde la justeza, hacerlo así es lo apropiado.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La asertividad es una herramienta excelente para ejercitar los derechos propios.
- Cuando uno hace algo por el otro por propia voluntad, eso es amor. Si lo hace por imposición, eso es servilismo.
- Los derechos del otro acaban donde comienzan los propios.
- Atención a los que confunden ser buenos con ser tontos. Hay que cuidarse de ellos y evitarlos.

CAPÍTULO 71 - MINIMIZAR LOS PROBLEMAS O NEGARLOS

La convivencia es difícil y complicada a veces. Así que es conveniente estar preparados para saber que las contrariedades, de cualquier índole, se van a presentar, y que éstas forman parte, casi inevitablemente, de la convivencia; que algunas son imprevisibles e inevitables, y cuando aparecen sólo queda la opción de enfrentarse a ellas con sensatez y resolverlas, o aplazarlas hasta que sea su momento adecuado, pero jamás aplazarlas continuamente, nunca usar que "no es el momento adecuado" como excusa para no resolverlas, ni tampoco hay que obviarlas u olvidarlas. Ya sabemos que en muchas ocasiones, sobre todo cuando uno está ofuscado o tan alterado que posiblemente no vea las cosas con ecuanimidad, lo mejor es contar hasta cien para empezar a ver con claridad. O contar hasta diez mil si uno cuenta rápido.

Lo que es inadecuado, porque es una actitud inmadura y porque eso no va a hacer que desaparezcan sino que acabarán agravándolos, es minimizarlas o restarles importancia. Eso es un síntoma de falta de responsabilidad y un autoengaño para evitar el tener que tomar la conciencia auténtica de su magnitud y para tener de ese modo una mentira-excusa que mienta-tranquilice a su necesidad de resolver. Y uno de sobra sabe que tiene que resolverlo aunque no le apetezca.

Aún es peor negar que los conflictos existen, menospreciarlos, o decir que no son conflictos.

Conviene valorarlos en su auténtica dimensión –ni engrandecerlos ni minimizarlos-, verlos de un modo lo más desapasionado y objetivo posible –porque hacerlo así aporta la ecuanimidad y serenidad necesarias en esos casos-, y es mejor verlos entre todos los que estén implicados en ellos –si es que afectan a alguien más-, siempre con una actitud abierta y positiva –que aportará una conducta constructiva-, con espíritu optimista –que es energía pura concentrada-, y con la firme voluntad de resolverlos bien.

Quedarse ciegos ante los asuntos sin resolver, o restarles importancia, incluso negar que molestan o que duele su existencia, no los va a

resolver. **Taparlos, aun con buena intención, es contraproducente, porque si no se resuelven, volverán a resurgir en cualquier otro momento o con cualquier otro motivo.**

El único modo de resolverlos es afrontarlos poniéndose frente a ellos, conocerlos en su auténtica realidad y valía –porque también puede suceder que hayamos magnificado las dificultades y no sean tan graves como aparentan-, desmenuzarlos –para que sean más fáciles de comprender y eliminar-, y tener en todo momento la clara y firme voluntad de preservarse a sí mismo de los sinsabores y bamboleos que son el regalo envenenado de los conflictos.

Los conflictos forman parte de la vida.

Unos son ineludibles –porque vienen de fuera y no dependen de uno- y otros se pueden evitar actuando antes de su aparición, previéndolos y tomando las medidas necesarias para que no se lleguen a formar. Cuando ya son visibles, hay que proceder con firmeza y decisión, y resolverlos en vez de quedarse cobardemente agazapados a la espera de sus consecuencias.

En esa valoración objetiva de las dificultades que surgen a lo largo de la convivencia, hay que tener cuidado con no adjudicar el título de "problemas" a lo que no son más que los mínimos inconvenientes lógicos de la convivencia o de la vida. No **hay que ser dramáticos ni exagerados en la adjudicación de adjetivos gravosos o negativos**. No hay que engordar las nimiedades. **Y hay que desdramatizar la vida y sus conflictos todo lo que se pueda.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Los conflictos entre la pareja forman parte de lo que es la pareja.
- Los conflictos primero tienen que ser vistos actuando cada uno por su cuenta y separados, y cuando ya sea consciente de su parte de responsabilidad y aprenda lo que tiene que aprender, entonces se han de reunir ambos para aportar cada uno su visión y encontrar las soluciones.
- Los dos miembros son socios en esta institución que es la pareja, así que ambos son responsables y ambos tiene que participar en la toma de decisiones y en la búsqueda de soluciones a los inconvenientes.

CAPÍTULO 72 – DEJARSE DE LADO

En las relaciones casi siempre se acaba renunciando a algo para que lleguen a buen término ya que la comunión perfecta entre ambos y la aceptación incondicional del otro y todas sus circunstancias es difícil que se den naturalmente, y para que uno se sienta un poco más cómodo el otro tiene que modificar o reconducir algún aspecto suyo. Y eso ha de ser por ambas partes, por supuesto.

Es bueno ser conocedor de esto, y saber que la relación puede aportar muchas cosas buenas pero va a exigir alguna renuncia.

Es interesante que esas renuncias no sean graves, no afecten a los principios irrenunciables que cada uno debe tener, que no afecten a la propia dignidad, que no lleguen a convertirse en insoportables y contraproducentes, y que no hagan sentir dentro de cada uno la necesidad de venganza.

Las negociaciones son vitales para las relaciones.

Siendo conscientes de que va a llegar el momento en que uno va a tener que renunciar a algo, es muy conveniente y casi imprescindible obtener a cambio de ello algún tipo de compensación. Es importante sentir que lo que se recibe a cambio compensa de algún modo lo que se ofrece, ya que si no se hace así, uno va guardando cada una de esas renuncias personales en un lugar del que un día –un día explosivo en que algo, o la suma de muchos "algos", sobrepase lo soportable- pueda sacarlas todas juntas y echarlas en cara al otro: "mira todas las cosas a las que he renunciado por ti. Me has anulado como persona porque por ti he dejado de ser yo mismo/yo misma y he tenido que renunciar a todas estas cosas que para mí son importantes".

Cuando dos personas que llegarán a formar una pareja se encuentran por primera vez, cada una de ellas tiene una vida propia, un entorno, un modo de ser, una familia, unos amigos, unos gustos y costumbres, etc., y será muy difícil que pueda trasladarlo todo íntegramente a la relación.

Algunas de las cosas no encajarán en la nueva situación.

Renunciarán a seguir viviendo con su familia –con la que llevan coexistiendo toda su vida-; tal vez tengan que renunciar a la localidad o al entorno donde viven y han vivido, con todo lo que ello conlleva de renuncia y abandono; cesarán de seguir viendo con la misma intensidad y frecuencia a los amigos del lugar en el que se han criado; renunciarán a su habitación de siempre, a algunas de sus costumbres, tal vez a su trabajo y sus compañeros, quizás a alguno de sus hobbies, etc.

Aunque eso se hace con amor y por amor, en el fondo, de un modo inconsciente, eso está pasando factura y reclamaciones porque se esperan compensaciones a cambio de las renuncias. Tal vez uno crea que todo eso lo cambia por "el amor", pero no es cierto del todo: en realidad, espera algo más –aún sin definir- y no es sólo tener más felicidad –que se supone va incluida en el pack llamado "el amor"-; lo que se espera no es simplemente vivir en un sitio mejor –en ocasiones el nuevo sitio no es mejor que el que se tenía-, es otra cosa, es algo más… pero no se sabe –porque uno no se lo pregunta- qué es ese algo más. Aún sin saber lo que es, se renuncia a lo que se tiene hasta ese momento porque se supone que la relación le va a aportar algo que no tiene en ese momento. (Si, la relación también tiene una gran parte de egoísmo)

Cuando uno se implica en una relación, es muy útil y valioso recordar siempre que uno era él mismo, y era del modo que era, antes de conocer al otro y antes de emparejarse.

Y es mejor que no renuncie del todo a ser y seguir siendo él mismo.

Se puede renunciar a algunas cosas si se ve conveniente o es compensado de otro modo, pero no renunciar a sí mismo. Esto nunca.

No se debe dejar de ser quien uno es realmente.

No es congruente perderse a sí mismo por una relación.

Sí está bien respetar lo que era –y sigue siendo- el otro, y que el otro respete lo que era –y es- uno mismo.

Que ninguno de los dos trate de imponer al otro cosas por la fuerza, y que ninguno renuncie a algo que sepa que si lo hace le va a causar daño

a la larga. Eso es un pésimo comienzo, o el comienzo del declive antes de asentar la relación.

Cuando uno siente una imposición siente que le están invadiendo su libertad, y siente que no puede actuar como desea, lo que le provoca una desagradable y ofensiva sensación.

Si se descubren puntos que son insalvables, es mejor renunciar a consolidar esa pareja.

Si se sigue adelante, cada vez que el otro cede hay valorarlo y ofrecer algo a cambio.

Que no haya deudas que reclamar.

Y eso se consigue no dejándose cada uno de lado.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Conviene encontrar el equilibrio entre lo que uno tiene que renunciar por la pareja y los beneficios que recibe por estar en pareja. Y no ganar siempre pero tampoco perder siempre.
- Antes que la pareja está uno mismo. Esto no hay que olvidarlo.
- La pareja es una suma de dos individualidades, pero no implica la renuncia de ninguno a dejar de ser él mismo.
- La pareja es un camino de evolución de ambos, no un camino de renunciar a ser cada uno él mismo.
- No olvides nunca que tú eres lo más importante en tu vida.

CAPÍTULO 73 - PASARSE AL OTRO EXTREMO

No siempre es fácil encontrar el punto de equilibrio, que es el sitio donde habitan lo justo y la ecuanimidad; en algunos casos, ciertas personas que están en una relación de sometimiento, o de una excesiva responsabilidad, de pronto deciden hacer exactamente lo contrario de lo que hacían hasta entonces y si, por ejemplo, se sentían esclavos de sus responsabilidades, o excesivamente reprimidos, abandonan su modo habitual y hacen exactamente lo contrario. Es un acto de rabia impulsiva, no controlado; hacer lo contrario "porque sí", sin premeditación y consciencia, sino simplemente como acto de rebeldía… no es correcto.

Por ejemplo, dejan de cuidar a sus hijos, y deciden que sea entonces una chica externa sin experiencia quien se haga cargo de ellos, o que sea el hombre aunque no esté capacitado para hacerlo bien, o los abuelos que ya no están bien físicamente para realizar esa tarea, o que sean los propios hijos mayores quienes críen a los pequeños.

Otro ejemplo es el de mujeres que han estado muy encerradas en casa porque han estado criando a sus hijos y de pronto sienten una necesidad insaciable de salir, y todos los fines de semana quedan con unas amigas y vuelven de madrugada. Esto no siempre es malo, porque si forma parte de un acuerdo con su pareja por el que ambos se reconocen la opción de disfrutar también por separado y de seguir manteniendo sus amistades y un cierto tipo de vida anterior, es correcto. Lo menos bueno puede estar en que sea ella –o sea él- quien lo decida unilateralmente, aun en contra de la voluntad de su pareja, y esto haga que la relación se deteriore o que se provoque el final. Y nunca se sabe, pero en según qué casos puede que el final sea lo mejor.

Sí es cierto que para conocer el punto medio conviene conocer antes ambos extremos, pero no es necesario quedarse mucho tiempo en ninguno de ellos, y tan grave como es la sumisión a las responsabilidades –en muchos casos no voluntarias sino impuestas- puede ser la irresponsabilidad absoluta.

Son malos consejeros la rabia o las pataletas, el descontrol personal o emocional, las decisiones que se toman desde el despecho, las ideas absurdas por ser infantiles o descabelladas, y la inconsciencia. Ante la presencia de algo de lo que he relacionado, más vale aparcar la decisión hasta otro momento más templado, más ecuánime, en el que se comprenda que actuar por impulsos crispados no conduce a algo positivo sino hacia el accidente de una decisión equivocada de la que se puede salir muy herido y provocando daños innecesarios a otras personas.

Cualquier decisión que afecte a la relación, ha de ser medida y comedida. Justa. Y si es posible, consensuada.

Y cualquier idea que comience diciendo "pues a partir de ahora yo…", "ya estoy harta y…", "voy a tirar todo por la borda…", u otras similares, tal vez sea conveniente ponerla en cuarentena y revisarla un poco más adelante, con otro ánimo y otra sensatez, y entonces descartarla o llevarla definitivamente a la práctica.

Cualquier decisión que se toma de un modo ecuánime y razonable es buena por lo menos para una persona.

Ante las decisiones estrafalarias, sensatez. Es mejor no hacer algo de lo que haya que arrepentirse después.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las decisiones que se toman desde un estado alterado casi nunca son acertadas. Para decidir bien se requiere una reflexión serena y objetiva.
- Pasarse al otro extremo solo "porque sí" es una irresponsabilidad que puede traer lamentables consecuencias.
- Mientras la relación esté activa como tal, cada uno tiene sus obligaciones para con la relación y tiene que respetarlas.
- Si una relación no aporta satisfacciones es mejor no seguir en ella.

CAPÍTULO 74 - CREER QUE TODOS LOS HOMBRES SON IGUALES

Algunas mujeres, después de haber tenido alguna relación fallida y de haber escuchado historias similares a la suya en las vivencias de otras mujeres, acaban convenciéndose de que "todos los hombres son iguales". Antes o después –piensan- se acaba demostrando que "todos los hombres son iguales".

Y con esta afirmación errónea acaban apagando su ilusión y conformándose con uno cualquiera, ya que, a fin de cuentas, según su pesimista y equivocada idea, "todos los hombres son iguales".

Tener unas expectativas tan pobres es un agravio del que una misma es la propia víctima.

La mujer debe tener un muy equilibrado y muy correcto concepto de sí misma –conviene trabajar mucho con la propia Autoestima hasta ponerla en el sitio donde debe estar-, o tener, cuanto menos, un concepto que la haga interesante a sus propios ojos para que también pueda ser interesante a los ojos ajenos.

Si una mujer no está enamorada de sí misma, y no está satisfecha con su valía, difícilmente podrá mostrarlo. Con lo cual puede crear serias y fundamentadas sospechas en el hombre: "si ni ella misma se quiere, ¿por qué voy a quererla yo?", puede pensar con buen criterio él.
Todos los hombres NO son iguales, como NO todas las mujeres son iguales.

Mi opinión es que la mujer antes de buscar pareja tiene que tener muy claro qué es lo que espera de un hombre, lo que le pide y lo que está dispuesta a tolerar, en lo que va a ser irreductible y en lo que va a ser flexible, lo que rigurosamente ha de ser siempre o lo que no ha de ser nunca y bajo ningún concepto. Y es bueno ser bastante rigurosa y respetuosa con las propias exigencias. Poner el listón más bien alto. Y si se le exige 100, no conformarse con 50. Si llega a 90, y se le ve con ganas

de seguir mejorando, entonces sí se le puede dar una oportunidad. Todo lo anterior es aplicable, por supuesto, para ambos miembros.

No todos los hombres son iguales de mediocres o egoístas. Los hay excelentes. Los hay honrados. Los hay sinceros. Los hay nobles y sencillos, claros y abiertos, respetuosos y leales, intachables y honorables, atentos y amables. Los hay encantadores y humanamente hermosos. Los hay bellos por dentro, apacibles y buenos. Los hay de alma intachable.

Pero hay que buscarlos, e ir desechando por el camino a los que no estén a la altura, para no conformarse con cualquiera y, esto es importante: hay que ir a la relación con la cabeza muy alta, y con el convencimiento de que una es merecedora del mejor. Y viceversa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No llegar con prejuicios a la relación.
- No juzgar a la otra persona sin conocerla bien.
- Cada persona es única y no se la puede valorar hasta conocerla bien.
- Es recomendable no conformarse "con cualquiera" como pareja.
- Si tu pareja no cumple ninguna de tus expectativas… cambia de pareja.

CAPÍTULO 75 – EMPEZAR A LLAMARSE "PAPÁ" Y "MAMÁ"

Cuando una pareja se convierten en padres, en muchísimos casos sucede un hecho muy curioso que comienza como una especie de broma cariñosa por parte de uno de ellos y acaba convirtiéndose en una desvirtualización de la pareja.

Me refiero al momento en que quien es su pareja a todos los efectos, parece que deja de serlo y pasa a ser exclusivamente padre de los hijos en común; a ese aparentemente inocente cambio en que a la pareja en vez de seguir llamándole por su nombre, o con el apelativo con el que de un modo cómplice se le denominaba, se le llame, simplemente, "papá".

También puede pasar lo mismo cuando ella empieza a ser "mamá". Es la mamá de su hijo, pero no es su madre, así que su pareja no debe nombrarla de ese modo.

Es imperceptible, pero de un modo inconsciente, esa denominación de "papá-mamá" puede empezar a hacer mella y comenzar a erosionar poco a poco la pareja, y puede que la mujer, sin darse mucha cuenta, le empiece a dejar de verle como un esposo y le vea "como un padre". Y no como esposa, sino "como una madre", en el caso del hombre. No siempre pasa, por supuesto, ni en todos los casos, pero a veces ocurre y conviene estar atentos para que no suceda.

Puede suceder que comience a decaer la libido y no siempre es por el hecho de que se comparta con el hijo el amor que antes era exclusivo de su pareja –ya que son dos amores totalmente diferentes y perfectamente compatibles-, sino que tiene que ver, aunque sea en una pequeña dosis, con ese dejar de ver al consorte simplemente como lo que es: su pareja sentimental.

Hay que llamar a las personas por su nombre, o por ese apodo cariños y autorizado por el que se llaman entre ellos, y el cónyuge sigue siendo el cónyuge, y realmente sólo están autorizados a llamarle papá, o mamá, quienes sean sus hijos.

Mi sugerencia es dejar de insistir en este no tan inocente juego.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Para los hijos no es traumático entender que a la misma persona él le tenga que llamar papá, mientras que su madre le llama Antonio, y el abuelo le llama hijo.
- A pesar de tener un hijo en común, conviene seguir llamando a tu pareja por su nombre o apodo habitual.

CAPÍTULO 76 - CONFUNDIR AMOR CON ENAMORAMIENTO

En el día que escribo esto –no sé si cambiaré de ideas más adelante- una de las opiniones que tengo con respecto a las relaciones de pareja es que, tras el aparente amor que lo puede todo y es desinteresado, y tras el embobamiento del enamoramiento que sólo permite ver la parte idealizada y brillante del amor y el amar, en el fondo, y aunque uno jamás llegue a ser consciente de ello o a reconocerlo, hay un interés absolutamente egoísta por el que se desea estar con el otro. La razón de ese deseo es que se piensa que se va a estar mejor con el otro, o con la otra, que solo. Y si no pensáramos así, todos nos quedaríamos solos.

Sí, ya lo sé: al principio suena a auténtico disparate, a error de los gordos, pero hay bastante de esto que he escrito. Reflexiona.

Uno piensa que el otro le va a aportar amor, caricias, cuidado, felicidad, seguridad, ayuda, compañía, etc., y esas razones tienen un peso que cuenta cuando uno está decidiendo, consciente o inconscientemente –y en muchos casos muy obnubilado por la fantasía de cuento de hadas que puede llegar a ser el enamoramiento- si emparejarse o no con el otro.

En mi opinión, lo que puede llegar a convertirse en una pareja pasa, por lo menos, por dos etapas.

En la primera etapa –como ya leíste al principio de estos capítulos- surge lo que se denomina "enamoramiento". En el enamoramiento hay mucho de fantasía, ilusión, auto-engaño, idealización, intereses ocultos –incluso para uno mismo-, obnubilación, una desvalorización imprudente de lo que no gusta en el otro, un gran matiz sexual, etc.

Visto con objetividad, claramente hay un componente importante de auto-engaño, y el día en que uno se dé cuenta de lo débiles que eran los argumentos que utilizó para hacerse creer que había conocido al amor de su vida –si la relación acaba mal-, será un día nefasto.

Por supuesto que hay posibilidades de que ambos, con un poco más de tiempo –por eso debieran durar un largo tiempo los noviazgos- vayan poniendo las cosas en su sitio, sopesando que hay algunas que no gustan pero hay más que sí agradan y valorando si eso va a ser soportable o va ser un inconveniente insalvable, evaluando al otro en su conjunto y conociéndole en más facetas para adquirir una idea más sincera, personalizada, y próxima a la realidad.

La segunda etapa sería la transformación y consolidación de todo lo anterior, descontando ya la parte de la fantasía, des-idealizándolo en lo que estaba idealizado, teniendo una opinión más cercana a la realidad, ya sosegado un poco el ardor sexual, y sintiendo no ya la necesidad descontrolada de estar con el otro, sino el deseo de estar con él.

Si superan la primera etapa, y se sienten bien en la segunda, es cuando puede tomar un destino definitivo la relación.

Hay una tercera situación en la que no sucede la etapa del enamoramiento y se pasa directamente al amor de un modo más pausado y maduro. Es una etapa en la que ambos son, serena y atinadamente, más conscientes de quién y cómo es el otro, y no es que esto sea más racional y conduzca a una relación con más posibilidades de éxito, sino que la personalidad del otro va entrando en uno de un modo más consciente, evitando la posible confusión que puede aportar el enamoramiento.

En cualquiera de las etapas que se esté atravesando, sería conveniente que estuvieran presididas por la idea sensata de que estamos tratando de nuestro futuro, tal vez del resto de nuestra única vida conocida -que es un asunto más que delicado y más que importante-, y que sería bueno acertar con la decisión de con quién compartirla ya que de esa decisión va a depender nuestra felicidad o infelicidad, y la tranquilidad o el sufrimiento.

Quienes se enfrenten a esta situación por primera vez, que reflexionen.

Quienes lo vayan a hacer por segunda vez, que no tengan miedo.

Para ambos, que pongan todo de su parte y exijan lo mismo, que sean sinceros y dialogadores, conscientes de estar construyendo entre ambos

algo que debiera ser sagrado, y que no olviden que la felicidad, solos o de pareja, es uno de los motivos primordiales de la vida.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor de verdad, una vez asentado, generalmente no es tan apasionado y agitado y acalorado como el enamoramiento.
- El enamoramiento es sólo la etapa de acceso al amor. Está bien mantener vivas todas sus cosas positivas, pero también hay que aceptar que no siempre va a ser así.
- El amor, para que se consolide y sea verdadero, no se puede sustentar en la idealización que se hace durante el noviazgo.

CAPÍTULO 77 - CONFUNDIR "TENER PAREJA" CON "SER PAREJA"

"Tener pareja" suena -aunque no siempre sea así- como un deseo egoísta que busca que otra persona aporte estabilidad, amor, sexo, compañía, bienestar, o cualquier otra necesidad que se tenga. Incluso la de cubrir el expediente de cara a la sociedad de estar ya emparejado y no solo o sola. Suena como algo posesivo, aunque no siempre lo sea.

"Ser pareja", en cambio, es un compromiso que conlleva implicación, aportación, compartir, entrega, compañerismo, algo de renuncia consentida, futuro y, sobre todo, un proyecto común.

Es muy interesante revisar esto, porque quien vaya a la relación con la intención de "Tener pareja", y no con la de "Ser pareja", está muy equivocado, y los resultados pueden ser muy distintos en función de la intención de cada uno de ellos.

Quien sólo esté interesado en "Tener pareja", una vez que ya la "Tenga" –que nunca se llega a "Tener"-, puede relajarse y dar por terminado su esfuerzo y por cubierta su necesidad, con lo que, lógicamente, se producirá un estancamiento, y al mismo tiempo uno decepción para el otro, si es que el otro quería "Ser" pareja.

Si uno desea "Ser pareja", sabe que es un proyecto a corto, medio y largo plazo, por lo que nunca se da por terminado. Es un proyecto con vistas a que siga aportando y al que seguir aportando para que siga creciendo.

Ese es el objetivo: hasta el final de la vida, todos los días, sintiéndose muy a gusto en la co-creación de ese propósito de "Ser pareja", y sintiéndose beneficiador y beneficiario de su trascendencia.

No está nada mal preguntarse de vez en cuando por la relación que uno está teniendo, haciendo un inventario de la situación, valorando el estado de cada cosa en su correcta medida, revisando en qué cosas ha flojeado o crecido, cuáles se pueden potenciar, qué de nuevo se puede aportar, y, sobre todo, qué están haciendo uno y otro en y por la pareja. ¿Aportan lo suficiente?, ¿le prestan la atención que merece?, ¿se cuidan?,

¿“Son” pareja y se sienten como tal?, ¿se siguen preparando continuamente para ser mejores en la pareja?

No está pero que nada mal hacerlo. Primero cada uno en solitario, para tener una idea clara de los propios pensamientos, y luego en compañía para ver y confrontar si el otro siente lo mismo y lo ve del mismo modo, y para ver en qué puede ayudar cada uno con sus ideas y qué desea o necesita del otro.

Y hacerlo sin miedo. Las empresas importantes hacen sus inventarios, su balance de situación, sus proyectos a corto, medio y largo plazo, y revisan si se cumplen sus previsiones y objetivos. Y la pareja es una empresa muy importante.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación requiere ser actualizada para que no se estanque o recule.
- Ambos tienen que implicarse, por separado y en conjunto, para que siga creciendo y para el bien de ambos.
- La relación es para vivirla y no simplemente para exhibirla.

CAPÍTULO 78 - ELEGIR DESDE LA CINTURA PARA ABAJO

El momento de la elección de la pareja es un momento realmente delicado. Y complicado.

Los argumentos que se utilicen para tomar la decisión pueden ser ciertos, pero también estar equivocados.

Si solamente se les hace caso a los sentimientos amorosos enfebrecidos, tan egoístas de amor y de amar que no piensan en otras consecuencias, y si están ofuscados por ese sentimiento que resulta ser tan maravilloso que no se desea que acabe nunca –y que al mismo tiempo impide ser conscientes de la irracionalidad de la fantasía-, pueden acabar equivocándose.

Si quien está enamorado se deja deslumbrar por la parte tan brillante, cegadora y exultante del amor, y elude la importancia de otros elementos aparentemente menores pero necesarios para la consolidación de la relación, es posible que emita un aprobado, y que cuando las aguas se calmen –porque lo cotidiano imponga su peso- se encuentre con que son más las cosas que les alejan que la única que les acerca.

Si se les hace caso a los deseos, sólo se está satisfaciendo a uno de los muchos opinantes en la decisión. Si se le hace caso exclusivo a la mente, tan racional como puede llegar a ser, tan pendiente de los intereses, tampoco será una decisión redonda.

Si se escoge desde la cintura para abajo, porque los primeros encuentros han sido ardientes, inagotables, han provocado inundaciones vaginales y terremotos en el resto del cuerpo, y una está obnubilada por su propio ardor, en los momentos en que aminore la frenética actividad tendrá ocasiones suficientes para comprobar –en los casos más extremos- que no son capaces de llevar una conversación que incluya algo más que jadeos, que no han hecho un proyecto de vida en común para los momentos en que no estén retozando, y que detrás del sexo sólo tienen un vacío que no son capaces de llenar. Y esto mismo le puede pasar a él,

ya que los hombres son más propensos a los encoñamientos. No hay que permitir que un calentamiento sexual decida el futuro.

Si se escoge de cuello para arriba, es posible que los otros ojos la hayan hechizado, y que siga, hipnotizada y sin darse cuenta, el mensaje que le envían: "enamórate de mí, enamórate de mí…"; si se ha quedado prendada de ese conjunto armónico, de esa belleza de dios Apolo, no se va a dar cuenta de todo lo que quede fuera de esa aura dorada que enmarca su belleza –y lo queda fuera es mucho y es lo realmente importante-; si es su cabello lo que le fascina, que le pida un mechón y que no se quede con el resto de hombre, porque es con el hombre, y no con el cabello, con quien va a tener que convivir. (Y, además, él tiene muchas posibilidades de quedarse calvo algún día). Ellos están en la misma situación.

El error está latente en cada uno de los modos de tomar la decisión si se les atiende y valora de un modo individual.

Tal vez –y sólo digo tal vez porque hasta ahora no hay fórmula que haya demostrado ser eficaz- si hay un método que tiene más posibilidades de acertar sea el de promover un concilio entre todos los implicados en tomar las decisiones y ser afectados los resultados, y que exponga cada uno sus razones, para que puedan ser evaluadas –por una mente ecuánime y objetiva- en conjunto y en su justa medida.

Tal vez la fórmula que hace funcionar una relación esté integrada por el amor –ingrediente inevitable e imprescindible-, por el deseo –es importante que haya un buen porcentaje-, el respeto –absolutamente necesario-, la confianza –sin ella no se va a ninguna parte-, la atracción física –no digo que sea bello, o guapa, sino que tenga ese algo que agrada -, el sexo –se supone que ya han tenido tiempo de demostrarse cómo es cada uno en ese terreno, y si no ha sucedido, es bueno comprobarlo antes del sí definitivo, porque el sexo también ha de ser gratificante-, la empatía –se van a atravesar muchos momentos juntos y algunos pueden ser delicados y requerir mucha comprensión-, la capacidad de cuidar –porque se van a tener que cuidar entre ellos-, la capacidad de comunicarse y escuchar –porque van a tener que comunicarse y escucharse-, la facultad de mantener la calma –porque le van a sacar buen partido ya que la usarán a menudo-, mucho optimismo –necesitarán emplearlo a diario-, la fe en que les va a salir bien –porque

sin ella no se pondrían en marcha-, añadir la voluntad para que salga bien –porque la fe sola no puede con todo y el esfuerzo va a ser imprescindible-, y luego están los ingredientes personalizados, los que para cada persona y relación resulten especialmente interesantes o necesarios, y luego hay que mezclar todo ello para que el resultado sea el mejor.

Tal vez sea la visión un poco analítica de todo el conjunto de cosas, sin ser desapasionada del todo, quien pueda hacer ver con mayor claridad las posibilidades reales de esa relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es conveniente que antes de embarcarse en una relación se pongan de acuerdo el corazón y la mente para decidir. La calentura y los espejismos, mejor que no intervengan.
- La atracción física puede tener una importancia muy grande al principio, pero lo que mantiene estable la relación son otras cosas más terrenales y reales y menos físicas.
- El amor en la relación tiene que estar por encima y sobrevivir a la belleza o el atractivo físico que, sin duda, con el paso del tiempo desaparecerán.

CAPÍTULO 79 - UTILIZAR EL SEXO COMO CHANTAJE

Parece una idea muy extendida esa de que con el sexo se puede dominar al hombre. Que se le puede chantajear impunemente, racionándoselo o entregándoselo solamente en función de que cumpla o no unos requisitos o condiciones, de que cambie ciertas cosas suyas, de que deje otras, de que haga regalos, o como premio por haber accedido a hacer algo que no quería hacer.

Además de ser humillante para el otro, y de ser absolutamente ruin por parte de quien lo utilice de este modo, no sé qué gracia puede tener mantener relaciones sexuales con alguien que no lo hace por amor y deseo sino a cambio de una contraprestación.

Visto con objetividad es algo muy similar a la prostitución, donde se ofrece sexo a cambio de otra cosa que, en este caso, no es dinero. Pero no deja de ser un trato comercial.

Una relación sexual sin amor, o sin algo de cariño al menos, sin unas caricias que sean sinceras, sin unas sonrisas cómplices y unos besos honrados, pierde su esencia, ya que la penetración no es el motivo principal del encuentro sino la continuación de todo el juego previo. **Una relación secual que no vaya precedida del deseo por parte de ambos, con su colaboración y entrega, no es más que una copulación animal.**

Es por eso que utilizarlo como moneda de cambio lo desvirtúa. Y si alguien, por la circunstancia que sea, accede a ese chantaje que sepa que lo volverán a utilizar una y otra vez, y el sexo acabará siendo algo que hay que pagar cada vez de algún modo.

Hacer uso del sexo con ese propósito debiera ser deshonroso para quien lo hace. En realidad, para cualquiera de los dos.

Para conseguir algo de la pareja hay mil modos más dignos de hacerlo. Desde la petición amable hasta los acuerdos consensuados. Cualquier cosa loable para que no sea necesario convertir en coacción lo que

siempre debiera ser el regalo más noble que hace uno a otro, y es que no sólo entrega su cuerpo en el acto, sino su alma, su mayor intimidad, sus secretos; se entrega en su integridad porque van a crear un mundo en el que no entra ninguna otra cosa que no sean ellos mismos, y lo que sólo conocen y comparten ellos.

Además de que el concepto que va a adquirir el chantajeado con respecto al chantajista es lo más alejado de lo que se supone que es una relación de pareja, donde la sinceridad y el deseo de lo mejor para el otro, la entrega y el amor voluntarios y desinteresados, son elementos tan primordiales como imprescindibles.

Cuando los intereses interfieren en la relación, el amor reconoce que ya no tiene nada que hacer y se marcha con la intención de no regresar.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El sexo no ha de convertirse jamás en moneda de chantaje.
- Por dignidad, y por respeto a la relación, no se debe aceptar ese tipo de chantaje.
- Aunque parezca una cuestión sólo romántica no es lo mismo "hacer el amor" que "tener sexo". No es lo mismo el deseo que la desgana. No es lo mismo la entrega desinteresada que el negocio.
- Tener sexo como obligación, porque lo exige el otro como un derecho propio y un deber matrimonial, no es "hacer el amor"

CAPÍTULO 8o - NO DESAHOGARSE

Cuando hay un conflicto en la pareja, uno está tan metido en él –y tan afectado- que le puede resultar imposible ponerse en un lugar imparcial desde el que poder ver con objetividad lo que está pasando.

Para saber mejor lo que le pasa a uno, y lo que siente, puede llegar a ser esclarecedor contarle la situación a otra persona; eso puede aportar claridad ya que a la hora de contarlo hay que poner en orden las ideas para poder transmitirlas, y eso es muy útil si uno no es capaz de escucharse a sí mismo.

Por otra parte, al verbalizarlo se cosifica, y al estar cosificado deja de ser un barullo desorganizado que confunde aún más.

En principio es importante desahogarse –quitarse el ahogo, buena palabra-, ya sea conversando con los amigos cercanos, con familiares, o simplemente llorando. Sacar las penas y las preocupaciones es una buena forma de comenzar a superar la decepción sentimental.

Si hay una persona escuchando puede verlo desde fuera y verlo con más claridad, pero eso sí, la selección de esa persona ha de ser muy cuidadosa. Algunos, cuando cuentan sus conflictos a otros, lo que están buscando -sin darse cuenta- es despertar la lástima en el otro o que le reconozcan su sufrimiento. Insisto en que es inconsciente muchas veces, pero en muchas ocasiones es eso lo que se busca y no otra cosa. Y cuando uno está atravesando una situación delicada no ha de conformarse con eso, sino que ha de buscar la verdad y una solución.
También se da el caso de quien consulta con una idea ya preconcebida, que le interesa, y lo que busca en realidad no es alguien que le diga la realidad de lo que ve sino alguien que le dé la razón aunque esté equivocado.

En mi opinión, es mejor no contárselo a muchas personas, porque nunca se sabe qué van a hacer después los otros con esa información. Se dice que "quien conoce tus secretos es dueño de tu libertad". Ha de ser también una persona de absoluta confianza, que ya lo haya demostrado en otras ocasiones. La vida da muchas vueltas...

Esa o esas personas que se seleccionen han de cumplir una serie de requisitos imprescindibles. El primero, ser ecuánime, porque si es alguien que quiere mucho a quien está en el conflicto, es posible que no sea neutral, bien porque se va a poner de su parte de un modo incondicional -y eso no es siempre lo correcto para descubrir lo que pasa, aunque sí será bueno cuando ya se haya tomado la decisión que se considere adecuada-, o bien porque se va a poner directamente en contra de la otra parte y no va a ser capaz de reconocer que tal vez, quizás, el otro tenga, aunque sea en parte, algo de razón.

Es importante que sea una persona con capacidad de ver todos los lados en un conflicto, y no me refiero a que sea muy inteligente, sino que sea lista o perspicaz. Incluso está bien que haga un poco de abogado del diablo, ya que eso puede llegar a ser muy útil. Además, siempre resulta interesante escuchar lo que las personas que nos conocen bien tienen para decir, y seguir sus consejos en el caso de que se consideren oportunos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las emociones están para vivirlas. Nos hablan mucho de nosotros mismos.
- Si apetece llorar, se llora. Eso no es malo. Sólo no está bien si uno se estanca excesivamente en el llanto y no se quiere salir de él.
- Los conflictos hay que solucionarlos. Es necesario que la otra parte sepa cómo nos sentimos realmente, cómo estamos de afectados. Eso demuestra que la relación nos importa.
- **Callarse los conflictos no los resuelve. Intentar olvidarlos no los soluciona.**
- Los asuntos conflictivos no hay que exagerarlos, pero tampoco menospreciarlos.

CAPÍTULO 81 - NO QUERER RECONOCER LOS PROBLEMAS Y NEGAR LA REALIDAD

Es mucho más cómodo eludir los embrollos o negarlos que molestarse y sufrir los inconvenientes que conlleva ponerse a resolverlos.

El uso de la palabra "problema" ya trae en sí una carga energética negativa; promete algo desagradable, inconvenientes, enfrentarse a cosas indeseadas, buscar una solución entre un millón y encontrar ninguna o cien y todas con pinta de no ser "la buena"; tomar una decisión que nunca se sabrá si fue la correcta (aunque siempre se sospechará que no fue la acertada)… la conclusión inconsciente y errónea a la que uno llega es que es mejor olvidarse de ellos. Lo que pasa es que suelen ser muy pertinaces y no olvidan fácilmente que quieren una solución.

La mejor forma de minimizar un "problema", acercándolo de ese modo a la realidad de su relatividad, es dejar de llamarle "problema". Es un conflicto, un inconveniente, una contrariedad, un asunto pendiente de resolver… todas esas palabras tienen el mismo significado pero no cargan la desazón que conlleva implícita "problema". **Resulta menos complicado resolver "un asunto" que "un problema".**

La parte positiva es que el "problema" siempre tiene una posibilidad de ser solucionado y convertirse en algo que, una vez resuelto, deja de molestar o doler. Por tanto, percibido desde un punto de vista absolutamente objetivo, la mejor opción ante un "problema" es encararse a él, observarlo, desmenuzarlo, ver un modo de resolverlo… y hacerlo. Y dejará de perjudicar.

Si el "problema" está relacionado con la pareja, habrá que ser leal y poner en práctica aquello a lo que se comprometieron: que los que surgieran se resolverían hablando de ellos con voluntad de colaborar para conseguirlo juntos.

Hay muchas cosas que pueden hacerse con ellos: minimizarlos falsamente, declararlos inexistentes o invisibles, negar que afectan, menospreciarlos, dejar que se resuelvan solos, tratar de borrarlos de la memoria, esperar que sea otro quien los resuelva… pero ninguna de estas soluciones es adecuada. **Pueden ser alivios temporales, pero no soluciones definitivas.**

Si se detecta un conflicto, es mejor tratarlo cuando aún es sólo un cachorro de conflicto –un problemilla-, porque aún se está a tiempo de evitar que llegue a convertirse en irreparable, y porque es mucho más sencillo de manejarlo.

El mayor atentado que uno puede cometer contra sí mismo, y el más vil e inútil, es el de engañarse. Porque uno mismo será siempre la víctima.

Si ha aparecido un conflicto, o un conflictillo, es un asunto a tratar a la mayor brevedad posible. Sólo hay que propiciar el momento adecuado y acudir con el estado de ánimo oportuno para resolverlo. Y a por ello.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No querer reconocerlos, o negarlos, es algo que no hay que hacer nunca. Nunca.
- Olvidarlos puede ser un alivio, pero no una solución.
- Los conflictos parece que forman parte ineludible de la relación, así que tendrán que estar ambos preparados y ante su presencia unir fuerzas y poner todo el amor que se tienen para resolverlos.
- Los conflictos se resuelven hablando, no dejándose de hablar.

CAPÍTULO 82 - PENSAR QUE LOS PROBLEMAS DE TU PAREJA NO SON TAMBIÉN TUS PROBLEMAS

Opino que hay que respetar la autonomía de la otra parte y no sobreprotegerle, pero hay que tener en cuenta cuáles son las cosas que sólo le afectan a él y son solamente suyas, y cuáles los asuntos que pueden perjudicar, antes o después y de algún modo, a la relación.

Porque hay asuntos que son del otro, o que los ha causado el otro, y sería correcto esperar que sea él quien los resuelva, pero si el otro es un dejado o menosprecia la importancia de sus complicaciones y no pone solución, y dado que ambos forman una mancomunidad –incluso los que estén casados o son pareja legalmente formalizada pueden tener bienes gananciales y en ese caso ambos responden solidariamente con sus bienes- puede ser que el que no ha sido responsable acabe implicado en el conflicto. Puede acabar incumbiendo a ella lo que originó él. O viceversa.

En caso de aparecer un problema conviene que quien sea más inteligente de los dos esté pendiente de que el causante lo resuelva, porque si no lo hace pueden acabar perjudicados ambos. Así que habrá que seguir el proceso de cerca, pedir explicaciones de cómo va, o reclamar una justificación de que ya está solucionado.

Si él es un dejado o un irresponsable, antes de ponerse una a la tarea de arreglarlo –que sólo debiera ser en caso de que claramente se vaya a quedar sin resolver, con lo cual el conflicto se multiplicaría- sería interesante hacerle tomar conciencia de lo que puede perjudicar con su actitud, y conviene hacerle ver la gravedad de su irresponsabilidad. Si con buenas palabras y consejos no se consigue que lo haga, se le puede ofrecer la colaboración para resolverlo entre ambos, pero que sea él quien actúe y ella quien empuja desde atrás. Sólo en el caso desesperado de que se vea que ni siquiera de ese modo se va a solventar, es cuando se han de tomar las riendas para salir del apuro.

Hacerlo crea un precedente, y casi jurisprudencia, así que conviene aclararle al otro que no se va a repetir esto cada vez que suceda algo parecido; habrá que arrancarle un compromiso serio… y vigilar para que lo cumpla. Repito: si uno de los dos en más inteligente o más responsable va a tener que estar pendiente de esta posibilidad si surge.

Atención: esto afecta en ambos sentidos; los asuntos del otro son del otro, pero pueden acabar convirtiéndose en tuyos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación –mientras dure- es "para lo bueno y para lo malo".
- Los asuntos del otro son solamente del otro… hasta que pueden llegar a perjudicar a uno o a la relación.
- Vigilar esa tendencia de algunas personas a desentenderse de sus propios asuntos y responsabilidades y dejar que sea el otro quien se lo resuelva. Evitar que esto se convierta en costumbre.

CAPÍTULO 83 - DAR MÁS CRÉDITO A LA FANTASÍA QUE A LA REALIDAD

Quienes crean que la convivencia es un camino alfombrado de rosas, el Paraíso Terrenal, un idílico Edén, o que se está todo el tiempo flotando sobre las nubes con la sonrisa radiante y acompañados por una banda sonora de Hollywood, y que no se hace otra cosa que estar cogidos de la mano mirándose a los ojos, y que se alimentan de amor y nada más amor… están equivocados. Por supuesto. Esa es una mentira muy grande.

Pero hay quienes lo han sublimado imaginándolo así, y no quieren que sea de otro modo. Por nada del mundo quieren perder su sueño. Y la imposibilidad de esa fantasía no se la va a discutir ni siquiera la realidad.

Tienen una tendencia casi psicópata a tergiversar la realidad, a vivir en un mundo que no es el mismo que el de todos los demás, a endulzar y rosear todo lo que no coincide con su fantasía, y a no querer ver aquello que no pertenezca a sus sueños.

Y se engañan. Y eso es dramático.

El mundo de la fantasía no es real, y lo que sucede en el mundo de la fantasía si no se convierte en realidad no tiene entidad, no tiene aplicación, no sirve para nada positivo en la vida cotidiana. Es una evasión –como una droga- y, por tanto, una mentira.
En la realidad hay altibajos y también aparecen cosas que no agradan, pero igualmente hay momentos impresionantes, y la fuerza que tienen y la sensibilidad tan conmovedora y la emocionalidad tan intensa no los alcanza, ni de lejos, el mejor de los sueños, ni la más vívida fantasía.

La realidad está fuera de los sueños, y no siempre coincide con la imaginación o el deseo. Pero la que es innegable y cierta es la realidad. **Lo que pasa tiene más fuerza y veracidad que lo que se desea que pase.**

Está bien soñar e imaginar, pero teniendo claro que simplemente son sueños e imaginaciones, que es un mundo irreal en el que se puede

disfrutar a ratos, pero que donde realmente uno está, y donde está la vida, es en este otro Mundo en el que andamos el resto de mortales.

Y sólo estando en este Mundo, donde las cosas no siempre suceden al gusto de uno, es como se puede contribuir para que la vida vaya cambiando hacia lo que se desea.

Los sueños son bonitos a veces, pero no se puede estar durmiendo siempre. Al final, siempre hay que despertar.

Conviene saber esto: una de las capacidades de la mente es la de imaginar cosas. Inventar cosas que no existen en la realidad, pero que pueden llegar a existir… o no. Si esas imaginaciones se quedan en el mundo de la fantasía no tienen otra utilidad que ilusionar o asustar, dependiendo del cariz que tengan. **La parte útil es cuando se imaginan cosas que serían estupendas si se hicieran realidad y eso motiva para realizarlas y poder gozarlas.** Pero hay que tener cuidado entonces de que no sean cosas demasiado utópicas, claramente imposibles, porque entonces lo que hacen es provocar frustración y amargar la vida.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación no siempre es idílica e impecable. Hay que tener los pies en tierra y aceptar esto.
- **El autoengaño es la peor infracción que uno puede cometer contra sí mismo.**
- Por desgracia, los amores rosas, perfectos, con banda sonora continua y mariposas de todos los colores aleteando alrededor, sólo se desarrollan en las novelas y en algunas películas.

CAPÍTULO 84 - SI NO CEDE ÉL, NO CEDO YO

"En el verdadero amor no manda nadie; obedecen los dos".
(Gabriel García Márquez)

"Pues si no me habla él, yo tampoco le hablo. Eso es lo que voy a hacer." Extraña situación y extraña decisión. Pero así sucede a menudo.

Si queda amor, y quedan ganas de solucionar los conflictos que van surgiendo, y si no hay en ello una sensación de sumisión y derrota, que vaya a causar un daño moral posterior, lo mejor es apearse de la intransigencia y proponer la reconciliación o la solución del conflicto a la mayor brevedad. Pero que no sea o no se interprete como una rendición, por lo desagradable que eso conlleva.

Si hay amor por ambas partes, el que cede es el más inteligente. Así de claro.

El que cede es el que se da cuenta de la inutilidad de una actitud de pataleta infantil que va poniendo más distancia entre ambos mientras más tiempo pase.

Si hay amor por ambas partes, el que cede demuestra más amor.

Ser excesivamente riguroso en este aspecto –o cualquier otro similar- crea entre ambos un tipo de relación en la que prima la demostración de poder o de intransigencia, donde ninguno quiere ceder, y si no le queda más remedio que hacerlo, malhumorado y resentido se reserva el derecho de venganza para otro momento.

Ceder siempre y convertirlo en norma tampoco es adecuado, porque eso puede hacerle creer al otro que puede repetir su actitud incorrecta una y otra vez con la seguridad de que va a ser el otro quien ceda.

Este es un asunto, como tantos otros, a tratar entre ambos para encontrar la solución apropiada.

La relación no ha de convertirse en una competición de testarudez, ni de soberbia, ni de altivez, y si ha de ser una competición que sea de ver quién ama más.

No se trata de quién ignora más a quién, sino de ver quién se anima a decir lo que realmente siente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El que cede es el más inteligente. Así de claro.
- El que cede demuestra más amor.
- Ceder siempre no es apropiado. Hay que vigilar que ceder a veces no le haga creer al otro que se va a ceder siempre y que es el poderoso.
- Está bien ceder pero no callando. Conviene hacer referencia a lo que ha sucedido, revisar qué ha llevado a esa situación de enojo, y dejar clara la postura y la opinión personal.
- Decir "cedo en esta ocasión, pero sigo pensando que no tienes razón o que no has actuado adecuadamente" puede ser apropiado.

CAPÍTULO 85 - REPRIMIR LAS EMOCIONES

Los Seres Humanos somos muy complejos.

En cada uno de nosotros conviven -en muchas ocasiones oponiéndose frontalmente-, cosas tan diferentes como la mente y las emociones. Cada una mantiene y defiende su postura, su forma de ver o sentir el amor y la relación, y cada una de ellas trata de imponer su opinión como la más adecuada. El embrollo es ese: la disparidad en el punto de vista y de intereses.

No sé por qué en muchos casos se le da prioridad a la mente, como si ella, por eso de que puede pensar, tuviera más capacidad para hacer las cosas bien, cuando, en muchas ocasiones nos demuestra su ineficacia.

Lo adecuado sería encontrar un punto de equilibrio en el que ambos, mente y emociones, estuvieran de acuerdo, y que cada una de ellas respetara lo que la otra aporte de útil o interesante.

Las emociones, dependiendo de cada persona y de la libertad que se les haya concedido para manifestarse, y de la confianza que se muestre en ellas, y de que hayan demostrado su sensatez y su sabiduría, deberían tener prioridad ante la mente.

Los buenos momentos de la vida, los que dejan huella y se recuerdan para siempre, están relacionados con emociones, con situaciones de agradables estremecimientos del alma, con instantes en que uno ha sido recorrido de arriba abajo por un terremoto de felicidad, o en que uno se ha conmovido por un escalofrío de esos que producen la sensación de contacto con una situación celestial, como lo que se siente al coger a un hijo recién nacido en brazos, con esa alteración indescriptible que producen los besos de la persona amada, con los abrazos de un ser al que se lleva tiempo sin ver, o con las palpitaciones del corazón cuando ama… en cambio, es extraño que momentos racionales, intelectuales, o mentales -que no lleven emociones por ninguna parte-, provoquen un

recuerdo imborrable de esos que hacen que la vida adquiera un estado de grandeza.

Las emociones forman parte indisoluble de uno, y reprimirlas es bloquear la manifestación de una parte de sí mismo.

Tal vez lo que aporta sentido a la vida son las emociones que se viven.

Por eso es mejor tener la opción abierta de poder experimentarlas o expresarlas libremente, y no vivir en una situación en la que siempre haya que acallarlas.

Cuando un sentimiento está manifestándose y se desatiende eso está perjudicándonos, porque reprimirlo es matarlo y cada emoción es una expresión interna, es la voz del alma expresándose sin palabras, así que cualquier emoción que se produzca durante la relación en la que esté implicado el otro, hay que comunicársela.

Si el sentimiento es placentero hay que compartirlo, que conozca qué es lo que siente uno, que el otro disfrute también de ello, y que reciba reconocimiento si él ha participado en que sea gustoso.

Si el sentimiento es desagradable o doloroso, que también conozca y participe de algún modo de ese estado, y si ha sido provocado por el otro, o el otro puede tener la solución para deshacerlo, que lo sepa también, que recapacite y reflexione acerca de lo que no hace bien o de lo que puede modificar para mejorar.

Después de expresarlo, no hay nada mejor que un abrazo intenso que rubrique el compromiso de llevarse bien y desear lo mejor para el otro.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Manifestar las emociones, no reprimirlas.
- Con la pareja se pueden compartir los mejores y los más duros momentos y también los sentimientos. Eso le ayudará a conocernos mejor y más íntimamente.
- No emocionarse es perderse una parte importante de la vida.
- Las emociones forman parte de nuestra vida: somos nosotros.

CAPÍTULO 86 - NO REUNIRSE PARA REVISAR CÓMO VA LA RELACIÓN

La relación va evolucionando en unos aspectos, se estanca o se hunde en otros, cambia o evoluciona, se reinventa, crece, descubre nuevas rutas y nuevos intereses… y también entra en la rutina –ese mal que es darlo todo por supuesto- y al hacerlo, en muchos casos, eso descarta que se haga un chequeo o una revisión de todos los aspectos que la componen para ser revisados y para colaborar ambos y conscientemente en esa actualización.

Es perfecto e imprescindible hacer ese examen regularmente, como se hace un inventario en un negocio o una empresa, para evaluar todos los componentes, cómo siguen las cosas que les unen, cuáles son los peligros potenciales que acechan, saber de los sueños aún pendientes de realizar, agregar los nuevos intereses que han ido apareciendo, controlar las reservas de amor que quedan…

En esa revisión vigilante se comprueban los puntos que se han hecho fuertes y los que se han debilitado, se confirma y reafirma la posibilidad de seguir juntos, se habla de las felicidades que ha encontrado cada uno y, con cuidado pero sin callárselo, de las insatisfacciones que hay pero se podrían evitar.

Aunque en el día a día se puede ir adelantando esta tarea, y de ese modo tenerla actualizada, sí que es conveniente hacer un repaso más profundo e intenso de vez en cuando. El ánimo con el que se ha de hacer tiene que ser absolutamente constructivo. No es un examen para ver quién saca la nota más alta. No es una competición para averiguar quién lo hace mejor y quién peor. Se trata de revisar cómo está cada apartado para sentirse satisfechos de los que vayan bien, para poner solución a lo que no estén siendo agradables, y para avivar los que necesiten más pasión. Todo con una sonrisa, todo con mucho amor. **La dirección correcta de la pareja es la que les lleva a ser cada día mejores y estar cada día más amorosamente unidos.**

Y no hay que cejar en el empeño de llevar la relación a las cotas más altas. Conviene sentirse satisfechos con lo alcanzado pero al mismo tiempo ser insaciables en el amor.

No es bueno conformarse con la habitualidad que dice que la pasión se va apagando y, en algunos casos, la rutina acaba convirtiendo a los enamorados en camaradas. No vale apalancarse porque el resto de parejas también pierden la efervescencia y se apoltronan. No aporta mucho conformarse con ser los menos malos.

Estará bien organizar momentos en los que revisar cómo va esa relación que está compuesta por dos socios que tienen que revisar las cuentas de cómo va su sociedad.

Es necesario hacerlo, por supuesto, desde una posición de honestidad y trasparencia, con sinceridad y buena intención, pero, además, es recomendable una autocrítica previa, por separado, para llegar a esa reunión con las cosas bastante claras, y a partir de la exposición personal de cada uno de ellos, pasar a la autocrítica conjunta de la pareja como entidad.

Conviene buscar un tiempo en que haya una tranquilidad absoluta para hablar todo lo que sea necesario, y un lugar donde poder hacerlo sin prisa y sin interferencias: ni niños que se pueden despertar, ni que sea una hora en que el cansancio se entrometa, ni antes de tener que hacer algo que es inaplazable, porque puede que en el mejor momento tuviera que interrumpirse y eso no es lo adecuado. Sería ideal, si fuera posible, un fin de semana fuera de casa.

Pero que no se aplace continuamente porque no se encuentra la ocasión óptima. Es muy recomendable hacerlo, y, por supuesto, que sea para bien. O sea, no centrarse exclusivamente en lo que no funciona, en los asuntos negativos, sino valorar con la misma ecuanimidad lo que está yendo positivamente, los avances, las satisfacciones, la felicidad… que el balance final sea justo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La continuidad o el fracaso de la relación depende de ambos.
- Por el bien de la relación es conveniente potenciar aún más los aspectos que van bien y poner remedio a los que no van bien.

- Conviene poner toda la objetividad en esta revisión y no menospreciar los fallos, no eludir responsabilidades, y llegar a acuerdos que beneficien a ambos.
- Estará bien organizar momentos en los que revisar cómo va la relación, que está compuesta por dos socios que tienen que revisar las cuentas de cómo va su sociedad.

CAPÍTULO 87 – SUPONER

Quien emprende una relación con otra persona ha de saber que desde el momento en que se conozcan, y durante el resto del tiempo que permanezcan juntos, tendrán que hablar muchísimo.

Y es que hay tantas cosas de las que hablar… son tantas horas juntos… les van a surgir tantas cosas…

Cuando dos personas creen que se conocen –porque llevan ya un tiempo de convivencia-, tienen tendencia a cometer –por lo menos- dos errores importantes: no prestar mucha atención a lo que el otro le dice –porque ya se presupone lo que va a decir-, y creer que ya no tiene que decir algunas cosas porque se da por supuesto que el otro ya las tiene que saber.

En ambos casos el denominador común es similar: pre-suponer. Suponer antes de tiempo. Imaginar, a veces sin mucho fundamento.

En ese suponer se crean muchas conjeturas que no coinciden siempre con la realidad, porque se hacen en base a predicciones o estimaciones o suposiciones y eso lleva implícita la posibilidad de interpretar mal.

Es más provechoso escuchar sin interrumpir y prestando total atención a lo que el otro está diciendo, y preguntar las cosas que no se tienen claras o no se han comprendido bien, y es más provechoso hablar lo que se quiere hablar siendo lo más preciso posible. (Una sugerencia: es mejor hablar de más que de menos, sin caer en el ser agobiantemente repetitivo, y si, por ejemplo, se pide al otro que haga uno cosa que sea importante, no sólo decir cómo hacerlo sino por qué o para qué tiene que hacerlo)

Dar por supuestas muchas cosas puede provocar que no se hagan bien las cosas, que se perjudique, que se pierdan oportunidades, que se cometan equívocos irreparables o de muy difícil solución, o que afecten gravemente a otras personas o a la economía personal.

“Yo creía…”, “yo suponía…”, “yo pensé…” son excusas que no resuelven el daño causado, que hubiera sido fácilmente evitable si se hubieran explicado bien y se hubieran comprendido bien.

En el ámbito del amor, hay otra cosa que no está bien que se quede en solamente suponer. Se supone que el otro ya sabe que es querido, “por eso estoy con él…”, se dice como razón de peso. “No hace falta que le repita continuamente que le quiero, ya lo sabe.”

Sí hace falta.

Y es muy agradable.

Cuando uno escucha un “quiero” dicho con consciencia, preferiblemente mientras le cogen las manos, y aún más si se lo dicen mirándole a los ojos, o mientras es abrazado –y más todavía si le dicen “te amo”- es una bendición, el mejor regalo que le pueden hacer, y el principio de un terremoto bellísimo que le recorrerá de abajo a arriba.

Cuando uno dice “te quiero” con consciencia, preferiblemente cogiendo las manos del otro entre sus manos, y aún más si se lo dice mirándole a los ojos, o mientras le abraza –y más todavía si le dice “te amo”- para el otro es una bendición, el mejor regalo que se le puede hacer, y el principio de un terremoto bellísimo que le recorrerá de abajo a arriba.

Es mejor ser generoso en las manifestaciones de amor y de ternura, de cuidado y atención, que ser austero y privar al otro, y privarse uno, de vivir esos momentos emocionantes, que son los que dan a las relaciones la magia que no se encuentra en ningún otro sitio, ni con ninguna otra persona.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es mucho más sencillo y efectivo preguntar y confirmar que suponer.
- Suponer es tener ya una idea preconcebida y eso impide darse cuenta de las cosas que evolucionan. Ver el mundo sin pre-suponer permite que las cosas se vean como realmente son.
- No te canses nunca de decir te amo. Y cuando lo digas, date cuenta de lo afortunado que eres por poder decirlo.

CAPÍTULO 88 - VOLVER CON UN EX SÓLO POR NO HABER ENCONTRADO OTRA PAREJA

Este es un caso habitual. Y se da tanto en el hombre como en la mujer. Uno de los dos, cualquiera, da el paso y zanja la relación porque no está a gusto. Algo o mucho estaba fallando y alguien decide que lo mejor es terminar. Y lo hace.

Comienzan ambos otra vida, cada uno por su lado, pero pasado cierto tiempo, y con argumentos dispares que no vienen al caso, pueden decidir retomar la relación y esto puede estar bien, o puede estar muy mal, dependiendo de los argumentos que cada uno utilice, de la situación que esté viviendo en ese momento, de si fue quien dejó o quien fue dejado, si le queda algo de amor o ya nada, si está en otra relación o su corazón permanece desocupado… las variables pueden ser casi infinitas.

Si fue ella quien tomó la decisión y después se ha arrepentido de haberlo hecho porque se ha dado cuenta de que realmente le sigue queriendo –o le interesa volver-, está bien, pero… atención a los sentimientos de él, porque se puede llegar a sentir utilizado, y puede estar preocupado pensando cuándo volverá a cambiar de idea y dejarle de nuevo. Si se va a seguir, hay que dejarle claro, y muy a menudo, que realmente se quiere estar con él y que el motivo de seguir es el amor y no otro –y si es otro distinto y que él lo acepte-. Si él decide que acepta retomar la relación, que sea desde cero y que no le eche en cara continuamente que le dejó, ni le diga que es muy insegura, que no sabe lo que quiere, que no le ama de verdad sino que está con él porque no ha encontrado otro… Y puede pasar lo mismo si el caso es viceversa.

Si fue ella quien le dejó, y ha aprovechado el tiempo para conocer otros hombres, y no ha encontrado otro mejor, o ha llegado a la conclusión de que todos son iguales, que todos están cargados de defectos, y decide volver por la circunstancia que sea, que esté muy convencida de lo que está haciendo y que no juegue con los sentimientos del otro; que no le embauque de nuevo para volver a dejarle cuando le dé otra vez la gana,

o cuando se cruce otro en su camino. Mucho respeto hacia el otro, y mucho cuidado de no tropezar dos veces en la misma piedra.

Si fue ella quien le dejó, y cuando empieza a buscar sustituto se da cuenta de que es muy pesado eso de conocerse desde cero, de contárselo todo, de empezar de nuevo, que eso le da mucha pereza, o si es que no sabe estar sin alguien que le resuelva algunos asuntos, o es que no le gusta eso de estar sola porque no está hecha para eso y, además, su madre se lo echa en cara continuamente y sus amigas no paran de preguntarle todo el rato sobre lo mismo… entonces es posible que piense que lo más cómodo es volver con su ex y zanjar el asunto. Si este es el caso hay que tener mucho cuidado, porque si no es el amor el motivo del regreso, antes o después, volverá a pasar lo mismo que pasó. Y vuelta a empezar.

Si es él quien la dejó, porque pensaba que se iba a comer el mundo y que todas las mujeres estaban esperándole con el corazón y las piernas abiertas, cuando comprueba que no es así -¡pobre infeliz!-, y no encuentra ninguna que le acepte o que le aguante, y recuerda que su ex no estaba tan mal, y que tenía algunas cualidades, y que no molestaba mucho, y además está eso de "más vale malo conocido que bueno por conocer", es muy posible que quiera volver –al hombre le cuesta muchísimo estar solo y tener que resolver todas las papeletas que le resuelve la mujer-, y si lo hace, será muy conveniente que lo haga convencido de lo que está haciendo. Repito lo mismo que estaba escrito un poco más atrás: que no juegue con los sentimientos de ella, que no le suelte una sarta de mentiras sobre "cuánto te quiero…", "cuánto te he echado en falta…", "ahora me he dado cuenta de mi error…", "estoy convencido de que eres la mujer de mi vida y no puedo vivir sin ti…", y que no sea un egoísta que vuelve con ella para no estar solo hasta que aparezca "la buena" que seguirá buscando a escondidas.

Si fue él quien dejó, o fue ella, y el otro no ha encontrado pareja desde que fue dejado, posiblemente cometerá un error si le pide a su ex que reconsidere la postura y que vuelva. Si se está mendigando amor es posible que sólo se reciban migajas de un mal sucedáneo de amor, y una relación así –salvo que medien unos intereses justificables- no va a tener el ingrediente principal, porque no se puede obligar a nadie a que ame, y nadie ama si su corazón no está de acuerdo.

Si la ruptura no fue consensuada, y hubo reproches o enfrentamientos violentos, va a ser difícil borrar todo eso y empezar auténticamente de cero. Es muy posible que todo eso se siga alojando en la memoria y en el corazón. Los daños son muy lentos cuando están recuperándose. El olvido no se esmera en hacer desaparecer esas cosas tan dolorosas. Y estar en una relación donde las quejas permanecen escondidas tras una buena cara forzada es lo mismo que estar sentado sobre un polvorín: en cualquier momento eso puede estallar.

Cuando uno de ellos deja al otro, y un tiempo después vuelve pidiendo comenzar de nuevo, antes de sentirlo como un halago –o de entenderlo como tal: "me echa en falta", "no puede vivir sin mí y me ama"-, es conveniente valorar serenamente la respuesta que se vaya a dar.

¿Regreso por miedo a quedarme solo/sola el resto de la vida?, es una buena pregunta. Pero hay que tener cuidado si uno piensa "ya estoy mayor", o "no soy nada atractiva", o "no tengo nada que le vaya a interesar a otro hombre…", "por lo menos a este le conozco y ya sé cuáles son sus fallos…", ¿quién me va a querer a mí?…"

Cualquiera de estas excusas puede parecer una razón suficiente para tomar la decisión de regresar, pero hay que ser muy conscientes de ello y tener la decencia de reconocerlo.

No hay que descartar la posibilidad de un arrepentimiento total y real de quien tomó la decisión de la separación, así que no hay que engancharse a un orgullo inútil si se comprueba que es cierto y sigue habiendo amor y ganas de seguir en la relación. No son la venganza o el desprecio los únicos ni los mejores caminos.

Cada vez que se trata de un asunto en el que están involucrados los sentimientos, no valen las normas ni las teorías. Ni siquiera los consejos. Los sentimientos son bastante irracionales y cabezones, y nada dados a lógicas.

"La costumbre es más fuerte que el amor". No sé si lo que dice la frase es verdad, pero si fuera así no sería honesto. Puede ser más cómoda, pero no creo que más fuerte. Si se vuelve, que sea por amor.

Que sea tu corazón quien decida -si se te plantea este caso-, pero que, también, escuche un poco a la razón.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Eso de "más vale malo conocido que bueno por conocer" no siempre es cierto.
- La de "más vale estar solo que mal acompañado" tiene razón en casi todas las ocasiones.
- Las mejores relaciones se basan en el amor y no en los intereses.
- Sinceridad. Esa es la clave en una reconciliación. Y que realmente el comienzo sea desde cero y que no se arrastren reproches ni desamor.
- Antes de retomarlo hace falta mucho diálogo. Mucho. Que esté todo muy claro para que no se vuelvan a repetir las circunstancias que llevaron a la anterior ruptura.

CAPÍTULO 89 - IGNORAR LA VOZ DEL INSTINTO

Todas las personas nacemos con una sabiduría interior en la que no siempre terminamos de confiar y por eso no la usamos tanto como se podría usar y no le sacamos todo el partido que le podríamos sacar.

Me refiero a un instinto natural, primigenio, que ha permitido sobrevivir a la humanidad desde su creación. A ese conocimiento que a veces dejamos asomar –y que a veces le prestamos atención-, que nos empuja a actuar de cierto modo, o nos hace caer en la cuenta de algo así como "no sabía que sabía esto"…

Otros lo llaman intuición, presentimiento, adivinación, premonición… todo puede ser lo mismo. El nombre es lo de menos. Lo importante es que tenemos en nuestro interior –o está en alguna parte- acceso a una información que no pasa por la mente –y por lo tanto no sufre las consecuencias de ser analizada-, que tiene mucho más que ver con los sentimientos que con el pensamiento y que, curiosamente, nos ayuda a actuar de una forma natural y correcta. Y resulta que esa "sabiduría" está ahí y viva, funciona con eficacia cuando se la sabe entender, y resulta que sabe más que nosotros mismos.

Y, aplicado a la pareja, conviene hacerle caso cuando nos advierte, cuando augura, cuando algo nos da mala espina, porque de algún modo que no se puede explicar se tiene el conocimiento de lo que va a suceder y eso nos alerta, porque su misión es preservar a cada persona de las cosas que le pueden hacer mal.
Hay inconvenientes notables, que son muy evidentes. Pero, en muchas ocasiones, durante el noviazgo "algo" advierte de que eso no va a ir bien, de que no está claro del todo, de que hay mentiras o cosas ocultas o sospechosas… y conviene hacer caso. Y si no es de un modo directo e inmediato, sí que interesa tenerlo en cuenta y estar prevenido para que, cuando empiecen a mostrarse signos más evidentes, se añadan a la intuición y con eso sea ya suficiente e innegable.

Cuando el instinto avisa, es bueno prestarle atención, y no decir "son tonterías mías" o "son fruto de mi pesimismo".

Sin caer en la paranoia de ver lo que no hay, está bien escucharse y prestarse atención.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El instinto está ahí y su misión es la de "avisar". No siempre le escuchamos y cuando le escuchamos no siempre confiamos en él, pero… si uno se entrena en relacionarse con él y le presta atención… le evitará más de un apuro.
- Las corazonadas tienen mucho de cierto. Los sentimientos nos avisan de lo que puede ser un autoengaño de nuestra mente o algo que ella no ha querido ver.

CAPÍTULO 90 - JUGAR A SER ADIVINOS

Yo no sé si es una costumbre muy generalizada, pero esto se repite una y otra vez, y lo repite, sobre todo, la mujer que tiene una Autoestima baja o que es patológicamente celosa.

Si un día él llega serio, cansado y callado, o incluso con un poco de mal humor, la actitud correcta es preguntarle qué le pasa y si quiere hablar de ello y así saberlo de primera mano, antes que comenzar a elucubrar acerca de lo que le puede estar pasando –que es posible que no le esté pasando algo concreto-. La mente de estas mujeres empieza con cosas leves, del estilo de "habrá tenido algún problema en el trabajo, con ese jefe que tanto le amarga la vida, o con el tráfico", pero la mente, que en algunos casos es terrible y pesimista, es posible que derive hacia "o tal vez esté enfadado conmigo y no me quiere hablar"; después puede venir algo semejante a "¿qué le habré hecho yo para que se haya puesto así conmigo?"; para seguir con "¿a ver si va a ser que tiene un lio con otra y no sabe cómo decírmelo?"; incluso el pensamiento puede tomar un tinte más dramático "¿será que me quiere dejar?"; y puede concluir con un "será eso, que ¡ya no me quiere!"

Si él no quiere aceptar la invitación a hablar, como mucho se le puede insistir una vez más: "¿seguro de que no me lo quieres contar?, porque no me gusta verte así y me gustará saber qué te pasa". **Si insiste en su mutismo, es mejor hacerle ver que una está dispuesta a hablarlo cuando él quiera y se le deja solo.** Este es el modo correcto. También es aplicable cuando es ella quien está taciturna o muy molesta.

Cualquier otra cosa, como transmitirle los pensamientos disparatados que le están pasando por la cabeza, o recriminarle que "parece mentira que no tengas confianza como para contármelo", o llegar a reprocharle que "no tendría que haber secretos entre nosotros", y "ya sabes que yo soy muy comprensiva, cuéntame lo que sea", o derivar a la demencia de que "algo oscuro y gordo tiene que ser cuando no me lo quieres contar", lo único que se va a conseguir es enojarle. Con esa actitud está a punto de comenzar una discusión innecesaria que va a poner distancia por medio y los próximos días no van a ser nada agradables.

¿Para qué anticiparse a suponer los hechos?, ¿por qué no esperar hasta que esté en condiciones de hablar de ello?

Es evidente que él no tiene un buen día –o ella-, y tal vez no es el mejor momento de hablar. Y si una se pone en el lugar del otro se dará cuenta de que tal vez es un asunto personal, que le ronda o que le preocupa, y no quiere hablar de ello hasta tenerlo claro.

Insistir en preguntarle cuando no quiere contestar hace que una aparezca como la acusación en un juicio, como una inquisidora, o como una investigadora de la policía que busca pistas para poder iniciar una denuncia por ser un criminal.

¿Acaso tú no has pasado por un momento de esos en los que no te apetece que te pregunten, sino que prefieres que te dejen en paz y seguir en tu estado de interiorización? Pues si te pones en el lugar del otro, podrás comprobar que tal vez sea eso mismo lo que el otro quiere.

Mientras llega el momento en que quiera contarlo, que tu mente descanse de sus creaciones, que casi siempre acaban siendo desproporcionadas y pesimistas, y muy lejanas de la realidad.

SUGERENCIA PARA ESTE CASO:

- Intentar hablar, pero respetando que el otro marque sus tiempos.
- **"Si quieres saber, pregunta".** Cuidado con las suposiciones, y más aún si se convierten en catastrofistas sin tener una razón clara para ello.
- Hay veces, en los hombres sobre todo, en que no pasa nada y no se piensa en nada, pero se necesita el silencio. Por lo general, son menos habladores que las mujeres.

CAPÍTULO 91 - NO DENUNCIAR

En las relaciones que van irremediablemente mal se puede dar el caso de que aparezca la violencia contra la mujer y que esta lo calle, por vergüenza, para que nadie se entere de su drama, para que los hijos sigan teniendo un techo, o porque el miedo y la impotencia impiden reaccionar del modo adecuado.

De ese modo ella sigue en una relación que se vuelve peligrosa. No hace falta recordar las miles de mujeres que mueren al año víctimas de sus cónyuges y todas las que quedan mal física o psicológicamente por ello; tanto ella como sus hijos si los hubiera, así que cuando una persona por desgracia se encuentra en una situación así la recomendación es que la deje lo antes posible, que salga corriendo, que no se arriesgue a un mal que puede ser irremediablemente. Que denuncie. Que busque ayuda y orientación en los servicios sociales. Que deje esa relación lo antes posible.

Una relación sentimental sin amor no es una relación sentimental.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Ante la violencia, ninguna tolerancia.**
- Lo primero es evitar el peligro.
- Y por supuesto, jamás, de ningún modo, volver a retomar en ningún momento una relación con esa persona. A veces piden perdón, o fingen hacerlo, y una se lo cree. **Por dar esa segunda oportunidad han muerto muchísimas mujeres.**

INFORMACIÓN:
En todos los países hay sitios específicos donde poder hacer las denuncias: Comisarías de Policía, ciertos teléfonos a los que se puede llamar -sin que eso deje rastro después en las facturas- como el 016 en España, Departamentos específicos para este asunto, Asociaciones de Mujeres, etc. Se puede –y se debe- denunciar cualquiera de los tipos de violencia que pueden existir: física, psicológica, sexual, económica, por acoso, etc. En algunos casos es necesario pasar primero por un Hospital para que hagan un reconocimiento médico y un informe que adjuntar a la denuncia.

Esta es una Guía de orientación jurídica en materia de violencia de género:
https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO27430/Guia_orientacion_juridicaLF.pdf

Cómo actuar en caso de violencia en México:
http://cedoc.inmujeres.gob.mx/ftpg/Veracruz/ver02.pdf

Algunos países tienen recogidos derechos para las mujeres víctimas de violencia de género. Este ejemplo corresponde a España:
https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/derechos/docs/GUIADERECHOS22052019.pdf

CAPÍTULO 92 - AMANTES, AVENTURAS Y OTRAS RELACIONES

No tengo ninguna intención de hacer uso de una moralina en este apartado –eso se lo dejo a otros-, ni de aplicar fórmulas o ideas de cierto tipo de moralidad; lo incluyo porque es un asunto que se puede presentar en la relación.

Se puede opinar sobre lo que hacen otros, pero no se tiene el derecho a juzgarles severamente, ni a criticarles, y aún menos a acusarles, sin conocer todos sus motivos y circunstancias.

Algunas personas tienen muy clara su postura en este asunto, y están muy enamorados de su pareja, o creen que le deben una fidelidad a la que se comprometieron y ni se le pasa por la cabeza hacer algo así.

Otras personas, en cambio, tienen un concepto de la moralidad o del compromiso distinto, o no se encuentran bien en su actual relación y ya no les importa que empeore, o su educación machista les anima a hacerlo, o sucumben a la parte copuladora que a todos nos compone, o quieren experimentar algo distinto, o no necesitan ninguna explicación ni justificación sino que, simplemente, les apetece disfrutar de una aventura fuera de lo habitual -sentimental, sexual, o ambas al mismo tiempo- y lo hacen.

Si quien lo hace es consciente de lo que está haciendo, si su ética moral y sus principios no quedan afectados, y si tiene la conciencia tranquila de no estar perjudicando a otros, puede hacerlo si lo desea. Es su problema. Pero si le queda algún remordimiento, o si en su interior se presenta un conflicto entre los placeres que le pueden aportar la sexualidad o el coqueteo y el daño que está haciendo con ello a su relación, que se lo piense mejor.

Si le resulta difícil pensarlo, que se ponga en el lugar de su pareja y se imagine lo que sentiría si fuese ella quien le hiciera eso mismo.

Porque si una persona no está a gusto en la relación, lo correcto y ético, lo decente y caballeroso, lo noble y honesto, es hablar con claridad y

sinceridad y expresar lo que le está pasando o lo que está sintiendo. Poner los sentimientos y el corazón sobre la mesa y dialogar. Si la relación no funciona, lo adecuado es la separación de mutuo acuerdo y entonces es cuando uno tiene la libertad de estar con otra persona.

No estoy a favor de ese juego a dos bandas que es pensar "sigo con mi pareja hasta que encuentre otra y cuando ya la tenga, en una relación que parezca firme, dejo la actual". No me parece digno. Me parece una traición espantosa a la otra persona. Me parecen una bajeza y una vileza indignas de la especie humana.

Como en todo lo relacionado, o todo lo que afecte a la relación, lo que corresponde es sinceridad, claridad, cuidado, y respeto.

Y, por otra parte, la persona que tiene estos ligues, o aventuras, u otras relaciones, si los tiene con una persona que actualmente esté emparejada y con la cual piensa establecer más adelante una relación seria, que entienda que eso que está haciendo es algo que se podría calificar como infidelidad, y si comete una infidelidad hacia su actual pareja nadie garantiza que no lo vuelva a hacer otras veces después, con otros, cuando ya esté con uno…

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Por respeto a la otra parte de la pareja, es honesto no estar en otra relación al mismo tiempo.**
- Si ambos están en una pareja abierta -en la que ambos pueden tener relaciones sexuales con otra persona externa-, o si uno de ellos le da al otro su consentimiento, no hay nada que objetar. En una pareja está bien todo aquello que acuerden y acepten ambos libremente.
- Si una persona no está satisfecha con su pareja, lo correcto es hablarlo con ella, por si se puede solucionar.

CAPÍTULO 93 - HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE

Cuando se piensa en el futuro de la relación con un propósito del estilo de "mientras dure el amor y el deseo de seguir juntos" será mucho más realista que ese utópico y lapidario "hasta que la muerte nos separe". Y mucho más llevadero psicológicamente.

Esto no quiere decir que haya que ir a la relación con la predisposición orientada a que vaya a terminar y por ello rendirse pesimistamente y no esforzarse por llevarla cada día hacia adelante, sino que significa que se es consciente de que esa es una de las posibilidades de la relación y no ha de ser traumático si así sucede.

En algunos países ven con naturalidad que a lo largo de la vida sentimental de una persona se cambie tres o cuatro veces de pareja, y eso no debiera escandalizar, y no es una muestra de poca implicación de los miembros, sino que puede ser algo muy lógico desde el punto de vista de los sentimientos.

Cuando una persona tiene veinte años y se enamora, las "razones" de ese enamoramiento son muy distintas que las de una persona que lo hiciera con sesenta. Las motivaciones del corazón son distintas. Y el tipo de compañero que se busca a los veinte no tiene las mismas características que cuando se busca a los sesenta. Es por eso por lo que resulta más bien sorprendente que las personas que se aman a los veinte sigan siendo objeto de amor a los sesenta.
Se da por supuesto que el amor se mantiene y que es el nexo secuencial que nos permite seguir enamorados, a lo largo del tiempo, de la misma persona. El inconveniente surge debido a que todas las personas vamos evolucionando, y las pretensiones o anhelos van modificándose con el paso de los años, mientras que la pareja que tenemos sigue siendo la misma, y es muy posible que no siga la misma dirección que uno sino que siga la suya propia, que, a su vez, puede estar muy distante de la nuestra con lo que los caminos de la vida van siendo cada vez más divergentes.

Pero el amor, creo que ya lo sabemos bien, no se mantiene vivo simplemente por una promesa que se hizo un día, o por una ilusión que

se tuvo en su momento, sino que necesita que haya razones –aunque sean razones no razonables sino sentimentales- para seguir adelante. El cariño, la camaradería, o el compañerismo de tantos años juntos pueden servir como motivación para seguir. Incluso la rutina o la comodidad pueden ser motivos pequeños pero suficientes. También puede suceder que el desgaste causado por tantos años de convivencia, y por las lógicas fricciones relacionales –que pueden desgastar hasta el amor más sólido-, y por pequeños granos de arena que se van acumulando hasta convertirse en montañas imposibles de escalar, o por una u otra razón, la pareja ya no se sostiene por sí misma y aunque se prometiera ante el altar ese ritual obligatorio en la boda religiosa de "¿prometes amarle…blablablá… hasta que la muerte os separe?", el paso siguiente sea la disolución. Por mucho que se haya prometido.

Así que es algo a tener en cuenta. Es posible que pueda llegar ese momento, y no hay que entenderlo como un fracaso personal –siempre es un fracaso de la relación y no de la persona-, y no hay que entenderlo como algo frustrante, vergonzoso, luctuoso, sino como otra experiencia de la vida que ahora, al concluirse, ofrece una nueva y distinta oportunidad.

Antes de seguir atado a una relación –si es indeseada en este momento- simplemente por un compromiso adquirido en otro tiempo de la vida y en otro estado de la relación, es conveniente una revisión sensata y serena de la realidad de los sentimientos, y la toma de una decisión en el sentido que se considere apropiado.

SUGERENCIA PARA ESTE CASO:

- **El fracaso de la relación no se ha de entender como un fracaso personal.** Ambas personas pueden ser excelentes por separado –o con otra pareja- pero no juntos.
- **No se puede amar por imposición**, sólo porque una vez uno se comprometió ante un altar a hacerlo. Si no se puede mantener ese compromiso es mejor romperlo.
- Hay que ser muy conscientes de que sólo disponemos de una ocasión de vivir esta irrepetible e irrecuperable vida. Tal vez sea derrocharla de un modo excesivo manteniéndose en una relación que no aporta felicidad.

4 - LO QUE PUEDE PASAR POR NO SABER

CAPÍTULO 94 - ABANDONAR PRONTO EL NOVIAZGO

Si se observa con detenimiento, se nota una costumbre habitual inaudita que consiste en dividir la relación en dos partes, aunque se haga de un modo inconsciente la mayoría de las veces. Voy a exagerar sólo un poquito para que se vea con más claridad:

Hay una primera etapa, la del noviazgo –la etapa del enamoramiento- que, en realidad, es un cortejo con intención de apareamiento salpicado con trazas de amor y con algo de parafernalia.

Durante esa etapa, en general, las veces que ambos se ven suelen ser muy agradables, porque están deseando que llegue el día de la cita y ponen todo de su parte para que sea fascinante. Ella siempre está impecable, radiante, sonriente, mostrando su amor a raudales… mientras que él es de una amabilidad total y le sobran los halagos hacia ella, es galante y cuidadoso, sonriente y seductor.

Hay mucho de verdad en ello, por supuesto, pero también hay algo que se hace –y algo a lo que se renuncia- sólo porque se quiere agradar al otro. Uno muestra, por supuesto, su mejor cara o la cara que el otro quiere ver.

El objetivo que subyace es el de conquistarle porque se cree que la relación con el otro, y el correspondiente emparejamiento o matrimonio, va a aportar muchas satisfacciones.

Pero, no se sabe por qué motivo, cuando se ha formalizado la relación, poco a poco se va abandonando ese estado de continua aportación de satisfacciones al otro, se va apagando la parte buena del cortejo –a distintas velocidades según sea la pareja-, se va entrando en una rutina en la que algunas cosas ya no se hacen o no se dicen porque se dan por supuestas, se va mostrando ya uno tal como realmente es, y se va cambiando la pasión inicial por una convivencia que trata de ser, por lo menos, agradable.

Recuerda que ya advertí que lo iba a exagerar un poquito para que se viese con más claridad. Y, por supuesto, esto es sólo una posibilidad y no tiene que ser así siempre y en todos los casos.

Sí, ya lo sé: estoy generalizando. Pero este escrito no es para que veamos casos concretos de personas concretas, sino para que si alguna persona se ve reflejada de algún modo, y lo cree conveniente, valore la opción de reconocerlo y hacer alguna modificación.

En mi opinión, ninguno de los miembros de la relación debería abandonar jamás la etapa de noviazgo; entrar en la etapa de consolidación de la relación sí, pero sin perder la sonrisa y el encanto del noviazgo, ni la ilusión y la magia de los sueños compartidos, ni disminuir la esperanza y la confianza en lo que está por venir para ambos juntos.

Me parece estupendo alargar hasta el final de los días esa etapa en la que las sonrisas son el pan de cada día, los besos y los abrazos son entregados y recibidos diariamente como un maná, y la ilusión y la esperanza tienen el irreductible propósito de quedarse para siempre. Es conveniente, por tanto, no dejar decaer el interés inicial por conquistar a la otra parte, tal como se hacía al principio de conocerse, que era una etapa muy satisfactoria y gratificante.

Ahí, en eso está la vida y el futuro de la pareja.

De eso se nutre.

La relación es un elemento vivo y necesita ser cuidado y alimentado para que pueda seguir creciendo.

Y para ello se requiere el compromiso y la voluntad de ambos, que cada uno aporte lo mejor de sí, que cada uno conquiste al otro todos los días con su atención y dedicación completa, como objetivo primordial, porque todo lo que se haga por la relación será la mejor inversión, sin duda, ya que serán ambos los beneficiarios.

Es favorable mantener viva la atracción que existía en el inicio, y preocuparse ambos de avivarla con todo lo que resulte interesante para ellos y que produzca cualquier tipo de placer y acercamiento; promover actividades comunes que les eviten caer en la rutina, tratar de implicarse

en las cosas que le gustan al otro, experimentar otras nuevas… alargar todo lo que se pueda ese tiempo especial que es el noviazgo, donde se le da mucha importancia al amor y al romanticismo, y no siempre y tanto a la parte material y cotidiana de la relación.
Durante ese tiempo apetece continuamente estar cogidos de la mano, besarse, tocarse, tener relaciones sexuales… y no hay que perder esa parte tan apetitosa y satisfactoria de la relación, así que es conveniente alargarla, y seguir dedicando tiempo al amor, las caricias, los besos, y el sexo.

Y no me refiero a instaurarlo como una rutina de "hoy es sábado y toca ser cariñosos y encerrarnos en la habitación", porque de ese modo perdería el encanto y se convertiría en un automatismo, en un compromiso que hay que cumplir; yo me refiero a estar provocadores y receptivos siempre.

Los besos y las caricias, y las miradas de deseo, y la relación sexual, son algo más que dos cuerpos juntándose, porque no se trata de una penetración, sino de una compenetración.

Uno siente, cuando es deseado, que no es sólo su cuerpo lo que es deseado sino uno entero, en toda su integridad, y eso produce un placer distinto de la excitación y el orgasmo, a los que predispone y estimula, con los que colabora como preámbulo aportando una sensación de unión con la otra persona que va mucho más allá de los propios cuerpos que se unen.

Cada pareja deberá buscar su fórmula, su ritmo. Incluso cuando la edad ponga dificultades para el sexo, siempre quedan las caricias, los besos, los largos abrazos, las manos sembrando amor sobre el otro cuerpo, el estar juntos y unidos, en el sitio que les resulta más cómodo, alejados del mundo, desatentos a los relojes, sólo ellos dos en el mundo particular que han creado. Y también queda la opción de la satisfacer oral o manualmente al otro y las píldoras para las disfunciones eréctiles.
Hay que dedicar tiempo al amor y seguir teniendo detalles de enamorado, perpetuando el enamoramiento en su mejor vertiente, y no perder la costumbre de susurrarse en el oído esa obscenidad secreta que sólo ellos dos conocen, o tocarse el culo cuando se cruzan por el pasillo, dejarse escritas y a la vista notas de amor-amor, o enviarse por cualquier medio mensajes cariñosos.

Sé de alguna pareja que cada sábado por la mañana, en cuanto se despiertan, se abrazan y se dicen: "prometo amarte eternamente al menos hasta el próximo sábado". Y lo cumplen. Prometer amor "hasta que la muerte nos separe" es una promesa osada de difícil cumplimiento. Hacer un compromiso de siete días es más sencillo de cumplir.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es muy beneficioso no abandonar lo positivo del tiempo de noviazgo.
- Cada uno de los miembros es responsable de aportar magia y maravilla a la relación. En la relación sólo están los dos, así que es inevitable la colaboración de ambos.
- La relación es un elemento vivo y necesita ser cuidado y alimentado para que pueda seguir creciendo.
- El amor es la parte más bonita de la relación: que no falte nunca.

CAPÍTULO 95 - HACER UN NOVIAZGO DEMASIADO CORTO

El noviazgo no debería ser otra cosa más que un período de conocimiento y prueba, cuyo objetivo es acumular la máxima información sobre el otro de cara a conocer las afinidades o las incompatibilidades que llevarán la convivencia a buen término o al fracaso.

Debería ser casi una disección fría y analítica del otro y de todas sus características y concurrencias, de cara al éxito del posterior entendimiento cuando estén juntos. Porque el enamoramiento es importante pero no es suficiente. También hay que valorar, por supuesto, y mucho, el grado de amor real y consolidado -no sólo de enamoramiento- que haya entre ambos.

Lo que pasa es que, en mi opinión, el enamoramiento –que es un batiburrillo en el que se mezcla algo que es parecido a lo que se supone que es el amor junto con el deseo sexual, más el interés por tener pareja, con el añadido de la ensoñación de lo que se desea que se convierta en eterno, y la ilusión por ser el centro de interés y atención del otro, junto con otros variados ingredientes-, desplaza a la razón y atolondra a la realidad, y hace perder la parte de objetividad que toda relación amorosa también requiere.

El enamoramiento puede suplantar incluso al amor, y hacer que lo confunda quien no es experto en ello. O sea, casi todos.
Porque no basta con la magia que el enamoramiento aporta a la pareja, con ese estado maravilloso y casi irreal que produce, ni con la buena voluntad que se les supone a ambos: hace falta tener la firmeza constante de querer sacar la relación adelante, y disponer de grandes reservas de amor auténtico para lograrlo.

Quien está enamorado está viviendo unas sensaciones y satisfacciones que hasta ese instante no tenía y le entra una urgencia loca por emparejarse, para que eso que está viviendo en los ratos en que se ven, en los ansiados ratos que está con él, o con ella, sean continuos cada

segundo de su vida. Hasta ahí, es el deseo. Ya vendrá más adelante la realidad a poner las cosas en su sitio.

Considero que invertir en el noviazgo todo el tiempo que sea necesario hasta atravesar la deslumbrante y posiblemente embaucadora etapa de enamoramiento, para poder llegar a comprobar que el amor idealizado no solo no se apaga sino que se consolida en amor cierto, es imprescindible.

Considero que alargarlo hasta que la certeza y la confianza se instalen definitivamente y se asienten con visos de permanencia definitiva, por esa seguridad irreductible que aporta el amor verdadero, es una buena inversión.

Por eso es conveniente evitar cualquier circunstancia que precipite lo que no se debe precipitar. Me refiero a intromisiones de desconocida intención por parte de otros, familiares y amigos, alentando una urgencia por consolidar la relación. Y me refiero, también, a cualquier otro acontecimiento, como, por ejemplo, un embarazo no deseado y antes de tiempo que puede precipitar que se tome una decisión que, tal vez, con un poco más de tiempo se hubiera demostrado que no era la acertada.

El noviazgo es el tiempo de hacer la máxima cantidad de comprobaciones que puedan avalar la perdurabilidad de la pareja en ciernes. Es tiempo de dialogar hasta la saciedad para conocerse, tiempo de preguntar y preguntarse todo, tiempo de mostrarse natural y auténtico tal como se es, de exponer claramente anhelos y necesidades, lo que se está dispuesto a ceder o no, lo que es innegociable, lo que se va a aportar y lo que se espera; de dotar de la máxima transparencia y de la máxima firmeza a la relación; de construir sólidamente, con verdad y con ganas, de marcar el comienzo de lo que se espera llegue a ser un futuro lleno de cosas buenas y carente de arrepentimientos y dolor.

Tiempo de auténtica verdad en el queda prohibido cualquier tipo de mentira o de auto-engaño.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Hay que permanecer en el noviazgo hasta tener absolutamente claro que la persona con la que uno se quiere emparejar es la adecuada.**
- Conviene aceptar a la persona tal como es, y no reservar para después de la boda una intención escondida de querer cambiarle. Piénsalo… ¿prefieres que te hagan cambiar al gusto de la otra persona o seguir siendo tú mismo?
- "Conmigo cambiará, por amor" es un autoengaño inaceptable. Las personas sólo cambian si ellas quieren cambiar. Nada más.
- El noviazgo es el tiempo de conocimiento –en TODAS las facetas- y evaluación. Es la etapa en la que no hay un compromiso consolidado y se puede abandonar sin los traumas que causará un abandono después de la boda o del compromiso de emparejamiento.

CAPÍTULO 96 - CAMBIAR EL NOMBRE DE LOS SENTIMIENTOS

(o de las cosas)

Debido a la falta de una definición rotunda, tangible o indiscutible, que permita saber cuándo un sentimiento es realmente amor –como si fuese un semáforo que cuando se enciende en verde se ve claramente que es verde-, y dada la ambigüedad que hay en las descripciones de las emociones y de los sentimientos, es muy habitual confundir los términos y los matices que diferencian una cosa de otra, y se acaba llamando amor a lo que sólo es sexo adornado con un poco de sentimentalismo, se llama amor a lo que sólo es una ilusión confundida o un encaprichamiento, o se llama amor a la lástima, a "querer" –que tiene entre sus ingredientes posesividad y deseo, pero no imprescindiblemente amor-, a tener afecto o apego, y aún quedan muchas otras cosas con las que se puede confundir.

Se le llama amado –equivocadamente- a quien sólo es una amistad con quien se comparte alguna confidencia extra, o sexo; aquel por quien se sintió un flash o lo que se cree que es un flechazo –pero de cuyo corazón jamás salió una palabra que hablara de amar-; aquel que la nostalgia ha ido idealizando y cargando de virtudes y maravillas que nunca han sido suyas, el que la ofuscación ha cambiado de status pasando de ser una persona agradable a ser el amado, o a ese seductor que es tan amable y que dice cosas bonitas, y dice "te quiero" sin terminar la frase: "te quiero… llevar a la cama".

También se confunde estar unidos con estar solamente juntos, o esperanza con autoengaño, o compañía con soledad compartida, o no saber qué decir con silencio, o no atreverse a decir con ser respetuoso, o se confunde pasión –que en realidad es una perturbación, aunque suene romántico y bonito- con amor.

Cuando en una relación se discute por cualquier motivo, o cada uno hace planes por su lado, o no tienen cosas en común, pero a pesar de todo ello

insisten en seguir juntos y mantener relaciones sexuales, lo que les une se llama deseo o costumbre, y no amor. Y no hay que confundirse.

Una de las facetas menos aceptadas de la mente es que miente, que se convierte en colaboradora insensata de una traición a los principios de auto-respeto y honestidad que cada persona se debe, y que tiene la habilidad de tergiversar los hechos, de inventarlos, o de crear un castillo donde sólo hay una piedra raquítica, y es habitual que, como un mecanismo de defensa ante lo desagradable de la realidad, se invente una mentira con pretensiones de ser una verdad, lo que no es muy complicado para una mente que sabe cómo jugar con las palabras, o cómo ordenarlas, para que aun siendo inciertas parezcan creíbles al mismo tiempo que favorables.

La mente miente creyendo que nos hace un favor y nos evita un dolor, y puede que sea cierto, pero un dolor actual puede ser mucho más fácil de soportar, o de desmontar, que el gran dolor que podría producirse a la larga.

La mente, en su parte inconsciente, actúa por su cuenta en demasiadas ocasiones, y más en el caso de quienes le hayan dado autonomía plena o de quienes estén en el error de creer que los pensamientos que elabora la mente son pensamientos propios, ya que en la mayoría de los casos no son más que sus distracciones para no aburrirse, o un modo de manifestar su presencia y dictadura para que sepamos que está ahí, y para que se le reafirme en el puesto que ha usurpado.

La mente no es uno mismo, sino que es un instrumento al servicio de quien la posee, y entender esta confusión habitual, darse cuenta de su tremenda repercusión, y desposeerla del derecho que cree haber adquirido, es un gran premio y una gran relajación para quien padece esta dominación de su mente. Es una liberación que puede cambiar la vida.

Está bien dejarla que divague y que aporte lo que quiera, pero a ese "lo que quiera" no se le deben llamar "mis pensamientos", porque no son "mis pensamientos" sino los de la mente. Lo correcto es escuchar sus propuestas –ya que hasta que uno decide libremente acogerlas y bautizarlas como ideas o soluciones propias no son más que opiniones o especulaciones-, y no acatarlas directamente, sino ponerlas en cuarentena hasta que uno pueda ponerse a la tarea de revisar lo

propuesto, analizarlo siendo consciente y gobernando la mente, controlando el proceso, contrastando que sean correctos los caminos que le han llevado hasta su idea –todavía sigue siendo de la mente y no de la persona-, verificando que la idea concuerda con los criterios de uno mismo, descontando los condicionamientos, los miedos, y los intereses de la mente; lo siguiente es compararlo con situaciones similares anteriores y, aprovechando las experiencias que se obtuvieron entonces, tomar la decisión o solución pertinente por propia voluntad.

De ese modo se pueden evitar las malas interpretaciones, y se puede lograr llamar a las cosas por su nombre, y no seguir en el juego sádico de aceptar mentiras que más adelante no podrán ocultarse y aportarán, de golpe, el dolor de ese momento más todo el que haya acumulado hasta entonces.

Al pan, pan, y al vino, vino.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El autoengaño es un delito imperdonable.
- Conviene afrontar la realidad tal como es porque es el paso previo y necesario para cualquier cambio que se quiera o se necesite hacer.

CAPÍTULO 97 - CONFUNDIR AL HOMBRE

Los hombres, en general, son muy básicos.

No entienden las señales subliminales que les envían las mujeres.

No tienen la habilidad –y en muchos casos tampoco tienen interés- para adivinar lo que una mujer quiere decir con un suspiro, con una leve caída de ojos, con una mirada lánguida y extraviada, con un silencio, o con un enfado sin aparente motivo ni explicación.

Así que es mejor explicarle las cosas con mucho cariño y con mucha claridad.

Es mejor sacar a la claridad de la luz cualquier asunto que pueda afectar a la relación, para resolverlo. No me parece acertado ir menospreciando y "olvidando" las cosas, porque no es cierto que se olviden.

Algunas cosas pueden parecer insignificantes granos de arena. Es cierto que un grano de arena es casi invisible, y no parece tener la suficiente fuerza como para hacer tambalear una relación, pero un minúsculo grano de arena al lado de otro minúsculo grano de arena, y junto a una gran cantidad de minúsculos granos de arena, forman una inexpugnable montaña.
Un día, un poco más complicado que los otros días, o uno de esos en los que una se encuentra especialmente sensible, o harta, mira sus granos de arena y se encuentra con una innegable montaña que posiblemente ya no se pueda obviar ni hacerla desaparecer. Es conveniente hacer desaparecer -eso sí, mediante el diálogo fluido, la comprensión, la buena voluntad, la colaboración de ambos y el amor que se tienen- cada uno de los granos de arena, antes de que se empiecen a asociar para formar esa temible y descomunal montaña.

El hombre prefiere y necesita los mensajes claros, las instrucciones precisas, las cosas bien explicadas, que se den normas en vez de insinuaciones, que se expliquen los sentimientos y se clarifiquen los estados de ánimo.

Es mejor darlo todo muy clarito, muy preciso, muy configurado, para que no se pueda malinterpretar y para que no quede la posibilidad de que no se haya comprendido bien.

Ya lo sé: estoy generalizando y exagerando… pero no mucho.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La claridad espanta las posibles confusiones o cualquier malinterpretación.
- Es conveniente no dejar las cosas en el limbo de las suposiciones.
- "Hablando se entiende la gente", es un dicho acertado.
- Si hay dudas sobre lo que se ha entendido en una conversación lo mejor es explicar la propia interpretación para que no quede lugar para los errores. Se devuelve el retorno diciendo "lo que he entendido que me has dicho es…"
- A las cosas hay que llamarlas por su nombre. Así se evitan presuposiciones equivocadas y malentendidos.
- Entre lo que pensamos, lo que queremos decir, lo que creemos decir, lo que decimos, lo que queremos oír, lo que oímos, lo que creemos entender y lo que entendemos, existen ocho posibilidades de no entenderse.

CAPÍTULO 98 - CONFUNDIR EL AMOR CON OTRA COSA

Del Diccionario de la Real Academia Española:
RELACIÓN: Trato de carácter amoroso.
PAREJA: Conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer.
COMPAÑERO: Persona que se acompaña con otra para algún fin.
CAMARADA: (De *cámara*, por dormir en un mismo aposento) Persona que acompaña a otra y come y vive con ella.
AMISTAD: Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

La relación es la relación. La pareja es la pareja. El compañero es el compañero. El camarada es el camarada. La amistad es la amistad. Y eso hay que tenerlo claro y saber diferenciarlo.

Porque el amor verdadero sólo quiere relacionarse con otro amor similar y ser correspondido con lo mismo. Y ningún otro sucedáneo le es apetecible.

Y cuando se ha establecido una relación de pareja es porque se quiere tener algo más que una amistad, unirse más íntimamente que con un camarada, y hacer un tipo de proyectos que no se hacen con un compañero, así que requiere que se hagan las aportaciones especiales que distinguen esa unión de cualquiera de los otros tipos de uniones que se pueden dar entre dos personas.

Otra cosa es que el amor inicial haya ido derivando hacia un apaciguamiento que denominamos "cariño", que es una buena evolución del amor, y que uno se conforme con ello, o incluso que se conforme con una agradable y confortable convivencia de camaradas, ya que su corazón no le pide pasión ni sobresaltos.

Cualquier pacto o arreglo que haya sido posterior a lo que se acordó cuando comenzó la relación estará bien siempre y cuando haya sido

libremente aceptado por ambos de mutuo acuerdo y que ambos se sientan satisfechos por el nuevo rumbo.

Porque si no es así, siempre habrá un satisfecho y un frustrado. Y una relación en desigualdad de condiciones está encaminada al fracaso o a la desaparición.

Cuando uno entrega amor no espera un vacío a cambio.

Si uno recibe amor tiene que pagar con la misma moneda.

Y si no es así, la relación está descompensada, y ésta ha de estar basada en un intercambio recíproco, porque nadie vive de esperar, y nadie quiere perder siempre, o sólo entregar sin recibir el eco de un amor que se envía y nunca regresa.

Cada persona debe tener claro qué es lo que desea en su relación, y tiene que tener a su lado a alguien que comparta los mismos ideales y proyectos. Y si quiere amor, el amor no debe faltar. Y si nota que el amor se va enfriando, hay que avivarlo como sea. Hay que iniciar una reconquista del amor, y ponerse ambos a la tarea de hacer cuanto sea preciso, y dedicarle todo el tiempo y atención que requiera, dándole prioridad a este asunto.

Y si solamente es uno de los dos quien sigue queriendo que haya amor en su relación, tal vez habrá que pensar en sustituirlo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **En la relación es conveniente no conformarse con no recibir amor. En la relación y con respecto al amor, hay que ser inconformista.**
- Cualquier tipo de relación que esté aceptada libremente por ambos es válida y puede ser adecuada.

CAPÍTULO 99 - ¿DISCUTIR O NO DISCUTIR?

"En una discusión no importa si uno gana y otro pierde, lo que es importante y seguro –si no se hace bien- es que la relación pierde".

"Las discusiones indican que hay algo que se puede y se debe mejorar".

"Las parejas que jamás discuten están calladas en el fondo de algún lodazal del que algún día uno de los dos saldrá –y se marchará- para poder seguir respirando".

DISCUTIR: (Del lat. *discutĕre*, disipar, resolver). Dicho de dos o más personas: examinar atenta y particularmente una materia.

Generalmente, cuando hablamos de "discutir", en general lo asociamos a pelearse, a una lucha acalorada, a gritar como posesos, a reprochar, a criticar, a agredirse física o verbalmente, y a acabar mal. Muy mal.

La palabra, según dice la Real Academia Española, en su origen significa disipar y resolver. Y ambas cosas son excelentes cuando se pretende clarificar cualquiera de los malentendidos o inconvenientes que se derivan, casi inevitablemente, de cualquier relación entre dos personas –distintas entre sí- que conviven juntas. Disipar, mediante el diálogo constructivo y respetuoso, y resolver, mediante la aclaración y el discernimiento.

La teoría de una discusión es muy buena: tenemos un desacuerdo, nos sentamos tranquilamente, nos miramos a los ojos, nos cogemos de las manos, sonreímos, cada uno habla en su turno sin interrumpir al otro –o solamente cuando hay que pedir más información para aclarar algún concepto-, usamos para ello *por favor* y *gracias*, mantenemos un tono de voz cordial y animoso, somos respetuosos y comprensivos, ponemos

toda nuestra empatía en juego, volvemos a sonreír, solucionamos el asunto, nos abrazamos, nos besamos, y suena de fondo una banda sonora romántica.

La realidad es otra. Si no respetamos las normas básicas de educación y convivencia, ni respetamos al amor que nos profesamos, acabamos utilizando ese asunto que teníamos que tratar como lanzadera de todo cuanto tenemos acumulado pendiente de encontrar la ocasión para explotar.

La discusión, bien llevada, es sana y aporta a la relación, porque se pueden sacar conclusiones interesantes o se pueden aprender cosas que sin duda enriquecerán a la pareja.

Lo que hay que vigilar, antes y durante una discusión, es que el motivo inicial no esté escondiendo en realidad otro motivo que sea distinto. Casi todos tenemos algo -algún detalle pequeño o grave- que no nos termina de gustar de nuestra pareja. Lo callamos porque la amamos, porque somos comprensivos, o para evitar conflictos, pero cuando llega un momento en una discusión en que uno pierde el control –cosa que no debería pasar pero a veces pasa- y la discusión amable se convierte en un enfrentamiento directo, salen a relucir cosas acalladas pero en un tono y momento que no es el adecuado y de un modo que no es el correcto. **Es curioso, pero casi nunca se pelea exclusivamente por el motivo que se cree. Casi siempre hay "algo más".**

Lo que sí conviene tener presente en toda discusión es que haya un acuerdo al final. Que sirva para algo positivo y que no sea otra brecha más en la relación, una distancia que se acrecienta, o el inicio de unos cuantos días sin hablarse, reconcomiéndose por dentro y encharcados en el rencor.

No hay que perder de vista que el motivo de una discusión siempre es o ha de ser la mejora de la relación. El beneficio para la pareja como tal. Por eso se discute. Para aclarar, para modificar, para resolver, para estrechar más los lazos, para mejorar la convivencia.

¿Discutir?, Sí. Pero respetando al otro, respetando a la pareja, y respetándose uno mismo.

¿Es mejor callar y sufrir antes que discutir? No. Hay que discutir hasta que las cosas se aclaren. Pero si alguno de los dos se da cuenta de que la discusión está siendo otra cosa distinta, entonces sí es mejor pararla y seguir en otro momento.

Eso sí, tal vez no esté de más recordar y acordar ambos las normas básicas antes de ponerse a discutir, y tranquilizar al otro si se sale de sus casillas en vez de contraatacarle.

Y no olvidar: en una discusión se trata de encontrar una solución y no de encontrar un culpable. Una opción tan interesante como es una discusión ha de tener una utilidad positiva y no quedarse en un desgaste emocional y de la relación como tal.

En la vida real, todas las parejas, antes o después, más o menos, mejor o peor, discuten. Lo que convierte en espinoso a las discusiones es lo que realmente las provoca y cómo las afrontan.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No hay que perder de vista que el motivo de una discusión siempre ha de ser la mejora de la relación. Si no es con esa intención, se convierte en una discusión inútil que sólo destruye la relación.
- En una discusión se trata de encontrar una solución y no de encontrar un culpable.
- Discutir, sí. Pelearse, no.
- La prudencia y el amor han de estar presentes es una discusión.
- Discutir es exponer, preguntar, negociar, comunicación, resolver.

CAPÍTULO 100 - CARGARSE CON TODAS LAS RESPONSABILIDADES

Algunas mujeres, durante su infancia, han visto en su casa cómo su madre tenía que hacerse cargo de absolutamente todo lo relacionado con el hogar, con los hijos, y hasta de la pareja como persona y como concepto. Y vieron que su padre no colaboraba en las tareas y funciones en que podía ayudar.

No nos engañemos: para el hombre es más cómodo no tener que hacerse cargo de algo que siente como "trabajo desagradable" o "problemas". Además, quienes siguen aferrados a la educación un poco machista que antes se aplicaba, pensará que "son asuntos de mujeres. Para eso están".

Como la mujer es más responsable en ese sentido, si detecta que su pareja no colabora, comenzará pidiéndole que lo haga; primero de un modo amoroso y con su razonamiento correspondiente, y más adelante sin la sonrisa y con una seriedad notable, y si él no reacciona, entonces con muy mal humor y un enfado muy importante.

Si hay un resultado adverso para su solicitud de colaboración, entonces piensa que no le queda otra opción que resolverlo ella misma –casi siempre refunfuñando entre dientes, o bien directamente iniciando una guerra de frialdad- y se hace cargo de todo. Aunque ese todo pueda con ella.

Está repitiendo un modelo que vio durante su época de aprendizaje de lo que es la mujer y la pareja, o, si no lo vio así en su casa, está tomando conciencia de lo que puede pasar si no toma la responsabilidad y el mando, y engrosa con ello la inacabable lista de mujeres que no han encontrado la colaboración que le corresponde aportar al hombre y han tenido que ser heroínas por obligación.

Cargarse de todas las responsabilidades es una opción extrema. Es la última de ellas. Antes de llegar a ese tope, es mejor intentar, por el medio más adecuado, negociar y repartir tareas, resolver en equipo, mirar entre

ambos por el bien de la relación y encontrar la solución a lo que se interponga.

Recomiendo tener paciencia –la desesperación puede esperar todavía un poco más antes de explotar-, e insistir en hacer a quien no quiere ver lo que no quiere ver.

En esto la mujer es mucho más inteligente y, por el hecho de serlo y por ello darse cuenta, tiene la tarea auto-impuesta –aunque sea a regañadientes- de conseguirlo. Y lo puede conseguir.

No hay ninguna ley que diga que las tareas están pre-definidas y adjudicadas obligatoriamente para el hombre y la mujer. No es cierto. Cualquier pareja que se forma parte de cero, sin leyes ni normas de obligado acatamiento, y no tienen que heredar de otras parejas nada más que aquello que les sea útil a ambos y que hayan pactado entre ellos.

Las responsabilidades son para compartirlas. Se puede acordar quién está más capacitado para cada una de ellas, pero no por eso el más capacitado de los dos se tiene que hacer cargo de todo. Si el otro no sabe, que se aplique y aprenda.

Conviene que delegue responsabilidades quien esté saturado de ellas. Es agotador ser Doña Perfecta o Doña Víctima si ello conlleva un desgaste excesivo como persona, porque eso es una cosa que va a afectar –irremediablemente- a la relación.

Sólo cuando es inevitable hacerse cargo de todo –por una situación física del otro que le impida la actividad- es cuando uno ha de hacerlo. Mientras, al otro le corresponde colaborar. Y con buena cara.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es agotador ser Doña Perfecta o Doña Víctima.
- Por muy inepto que sea el otro, por muy irresponsable que sea, es mejor no hacerse cargo de TODAS las responsabilidades que atañen a la pareja.
- Hay tareas que se pueden negociar con el otro miembro, pero hay otras que le son de obligado cumplimiento y las tiene que hacer –salvo que haya una imposibilidad justificable- quiera o no quiera.
- El que no sabe siempre puede aprender. Usar "no sé hacerlo" como excusa ha de ser inaceptable.

CAPÍTULO 101 - CEDER A LA OPINIÓN SOCIAL

Este es un asunto del que conviene descartar claramente su posible influencia antes de emparejarse. Que no sean los otros quienes impongan o descarten una relación.

Si hay alguna incertidumbre a la hora de decidir la consolidación o no de la relación, a veces se recurre a pedir la opinión de las amigas que, tal vez porque sólo conocen la cara amable del otro y no la realidad completa –ya que cuando hay tendencia al autoengaño éste ya ha comenzado desde el principio, y cuando se les cuenta a las amigas no se les cuenta todo y lo que se les cuenta está teñido del color del cristal con que se mira-, o porque ellas sólo son capaces de opinar desde su piel y no poniéndose en el lugar de ella, porque en sus escalas de valores priman otras cosas distintas, o porque sus buenas voluntades pueden obnubilar la razón e insisten en "lo que tiene que hacer" cuando no están capacitadas para decidir si eso es lo que tiene que hacer… En estos casos las opiniones recibidas puede que no sean útiles sino contraproducentes.

Y si se solicita la opinión de algún miembro de la familia, conviene revisar también la eficacia o la invalidez de su razonamiento porque, con la mejor voluntad o con todos sus condicionamientos y su criterio desfasado, pueden empujar en la dirección incorrecta haciéndola creer que es una oportunidad única que no hay que dejar pasar; pueden llegar a convencerla de que es un diamante en bruto –aunque al final resulte que lo único acertado era lo de bruto-; o que ya son muchos años de noviazgo como para romperlo ahora, si es que las dudas surgen después de un tiempo de noviazgo; también existe otra razón que no es ni una buena ni una suficiente razón: "¡y qué van a opinar los demás si lo dejamos ahora!"; o puede ser cualquiera de las otras excusas y mentiras disfrazadas de razones convincentes, hábilmente adaptadas a la sensibilidad de cada persona y dirigidas como misiles infalibles a sus puntos débiles.

La buena voluntad de los otros, o su poca capacidad para aconsejar bien, no siempre son elementos imparciales y certeros que se puedan tomar como juicios acertados que deben ser acatados.

Es el corazón –cuando se le deja expresarse libremente-, aliado en este caso con la capacidad habilidosa de la mente –que no tiene que defender su opinión de un modo indiscutible, sino colaborar desapasionadamente para la búsqueda de la mejor respuesta- quienes tienen que sopesar la decisión.

Los otros pueden saber algunos de los hechos, pero es más difícil que conozcan los sentimientos personales -y su influencia positiva o su zozobra-, y todas las emociones personales –que incluso pueden volverse en contra propia -, por eso la apreciación de los otros es para tener en cuenta, pero puede que no sean la sentencia definitiva.

La relación es para uno, así que es a uno mismo a quien tiene que satisfacer plenamente y no sólo cumplir las expectativas de los otros.

Cuando hay dudas acerca de si hay que seguir o no seguir… la respuesta parece muy evidente: si hay dudas no hay un gran amor.

Creo que es una buena sugerencia, cuando no está muy claro si la pareja es o no la adecuada, ser muy sincero con uno mismo; desapasionarse lo máximo posible y tratar de ver la situación como si fuera algo ajeno o como si le pasara a otra persona; ser muy consciente de que si está habiendo un autoengaño uno mismo es la víctima; que es mejor pasar el mal momento de cortar ahora, que todavía se está a tiempo de no seguir, que tener que soportar después todo el sufrimiento que se irá acumulando a lo largo de la convivencia y la ruptura final ya anunciada que será más traumática para entonces, en la que puede haber más víctimas, como, por ejemplo, si hay hijos.

El mundo está lleno de hombres y mujeres, y si no es uno, será otro o será otra.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación es para uno, así que es a uno mismo a quien tiene que satisfacer plenamente y no sólo cumplir las expectativas de los otros.

- Cuando hay dudas acerca de si hay que seguir o no seguir… la respuesta parece muy evidente: si hay dudas no hay un gran amor.
- Los otros no deben mandar en la vida de uno, ni imponer sus opiniones, ni implantar sus normas o ideas.
- La opinión de los otros, si es objetiva y nos aporta claridad, es para tener en cuenta, pero no para obedecer obligatoriamente.

CAPÍTULO 102 - NO ACTUALIZAR EL AMOR

Ya se sabe que el amor es algo vivo, y que como tal necesita ser alimentado para que siga creciendo, y que es algo dinámico, por lo cual necesita ser actualizado, pero, a pesar de saberlo, llega un momento en la mayoría de relaciones en que eso "se da por supuesto" y se vive de los recuerdos del amor que algún día se vivió.

Pero eso no es un amor actualizado y vivo.

Es el amor de otros dos que precedieron a los que son hoy, ya que son otros dos distintos aunque mantengan el mismo nombre y los mismos apellidos.

Puede que sigan viviendo en una idea lejana de amor que hoy tal vez no les sea útil, o que haya ido evolucionando hacia otro más sereno y apaciguado, más cariñoso, más intenso, más cierto… o que se haya desvanecido y de él sólo quede, lamentablemente, la sombra difuminada del recuerdo.

Tal vez él no mantenga el brillo de ojos que enamoró a ella, o ella no exhiba tan a menudo aquellas risas tan escandalosamente frescas que a él tanto le encandilaban, pero es posible que ahora, en cambio, el brillo se haya ido apaciguando y en su lugar ostente una profundidad en la que a ella le encanta perderse, y que ella cambiara poco a poco el humor explosivo por una serenidad que a él le tiene ahora más que enamorado.

Esté como esté el amor, conviene actualizarlo.

Es interesante seguir descubriendo cosas en el otro de las que enamorarse, es bueno observar el cariño que hay en los pequeños gestos que podrían pasar desapercibidos, y es encantador orientar el amor hacia otro camino que no sea el de la pasión inicial –tan voluble y tan sobrevalorada a veces- y convertir en amor cada acto de la convivencia. Y es emocionante descubrir que pensar en sus caricias provoca palpitaciones, y que preocuparse por darle las cosas que le gustan es un

deleite que provoca una emoción indefinible que posiblemente sea más amor que el propio amor. **Y es bueno permitir que el amor derive hacia el cariño profundo, inquebrantable, que, en muchas ocasiones, suplanta con creces en profundidad al amor.**

Está bien desmitificar el apasionamiento alterado de la época del enamoramiento y darse cuenta de que es un buen cambio el que está dando el amor al aposentarse: el amor de ver caer la tarde unidos por las manos y en un plácido silencio consensuado.

Es satisfactorio reconocer que el amor no es sólo agitación y fiestas, ni una revolución y una retahíla de noches en vela pensando y pensando en el otro con una fiebre que sólo se apacigua cuando se vuelven a ver, sino que el amor a día de hoy puede verse en esa mirada silenciosa y risueña que incluye la palabra amor en su resplandor, o en esa caricia leve al pasar a su lado, o en ese guiño cómplice, o en ese ofrecimiento de un café que es como ofrecer la propia vida.

Mantenerse y conformarse con eso de que hace años se le quería al otro, y que ya tiene que saberlo o por lo menos recordarlo, y que es normal que el amor se vaya apagando y la tibieza sustituya a la pasión, y que es lo habitual que las desilusiones ocupen casi todo el espacio que antes llenaba el amor… es condenar la relación a la apatía o la disolución.

Es recomendable renovar continuamente el amor, rellenarlo con nuevas opciones o avivarlo en la calma si es lo que apetece; estar abierto a nuevas propuestas y nuevos caminos; decir "te amo" más veces a menudo, y renovarlo con el mismo amor que un día les invitó a unirse.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **El amor que no se alimenta a diario muere de desamor.**
- El centro de la relación ha de ser el amor. Sobre esa base se ha constituido la relación. Si no hay amor, la relación se queda simplemente en dos personas que conviven juntos.
- El amor tiene tendencia a evolucionar, incluso a coger otro camino distinto del inicial. Conviene que ambos miembros tomen ese mismo camino.
- Un amor que no se actualiza no es un amor vivo.

CAPÍTULO 103 - NO SABER PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

Se le llama empatía a la identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.

Y en las relaciones la empatía es necesaria constantemente.

Porque el otro es una persona distinta de uno mismo, y por mucho que se crea conocerle, o saber todo de él, y que se crea que pueden adivinar desde sus pensamientos hasta sus estados reales de ánimo, no siempre es tan cierto como se supone.

Porque el modo habitual de pensar es a partir del modo en que cada uno piensa en sus propias cosas, y en cómo actuaría y respondería uno mismo –pero el otro no es uno mismo-, y además espera que el otro diga lo mismo que uno hubiera dicho, o que reaccione igual que lo haría uno mismo, o sea que diga o haga lo mismo. Y eso es mucho suponer y es mucho esperar.

Antes de emitir un juicio, antes de enfadarse, antes de hacer o decir cualquier cosa que pudiera acabar convirtiéndose en inoportuna, es más acertado ponerse en la situación del otro, y entender su forma de reaccionar a las cosas y sus motivaciones; imaginar y vivir su propio estado de ánimo; usar su misma fuerza o capacidad para enfrentarse a las cosas, o su misma apatía y torpeza; penetrar dentro de su educación, sus miedos y sus circunstancias, su pasado y lo que arrastra, y a partir de ahí, si uno lo hace bien, es posible que llegue a comprender por qué hizo lo que hizo.

Es más: uno, estando en el lugar del otro, teniendo su misma educación y sus mismas circunstancias, viviendo el mismo estado de alteración que él y sus mismas dificultades, sin duda alguna, lo puedo garantizar, haría exactamente lo mismo.

Es fácil –pero erróneo- juzgar desde fuera, desde la situación en la que uno se encuentra, con la mente despejada o condicionada de uno, desde el estado de ánimo particular, con las experiencias que uno tiene y con

lo que sabe. Si uno se queda en su propio lugar, y mira desde su punto de vista habitual, no podrá entenderlo con la misma facilidad que si se pone en la situación del otro. **Para entender al otro es necesario mirar con sus ojos y desde su situación.**

Eso es la empatía.

Y es muy bello que exista, porque es la forma más íntima y más exacta de conocerle, y eso aproxima más al otro, y hace que resulte más fácil comprenderle, y por ello más fácil quererle.

Ante un conflicto con la pareja, antes de juzgar, mejor mirar desde el "tú" y no desde el "yo".

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Para entender bien al otro es necesario ver con sus ojos y desde su situación.
- Ante un conflicto con la pareja, antes de juzgar, mejor mirar desde el "tú" y no desde el "yo".
- Antes de juzgar y de acusar, comprender.
- El diálogo soluciona muchos males. Ante las actuaciones incomprendidas del otro, lo mejor es preguntar.

CAPÍTULO 104 - BUSCAR LA PAREJA PERFECTA

No existen.

Así de claro.

El hombre perfecto, no existe.
La mujer perfecta, no existe.
La pareja perfecta, tampoco.

Y mientras antes se acepte esto, será mucho mejor. Se evitará el derroche de una gran pérdida de tiempo y se le evitarán unas cuantas taquicardias al corazón.

Toda persona, por el hecho natural de Ser Humano, ineludiblemente es imperfecta. No se puede evitar. Siempre ha sido así, es así, y será así.

Es interesante que la pareja sea una de esas personas que están en un Proceso de Autodescubrimiento, o en un Camino de Espiritualidad y Desarrollo Personal, porque con ello ya se demuestra que, aunque no llegue a la perfección, hace todo lo posible por evolucionar y ser mejor cada día. Es mejor pensar en alguien que sea inteligente, que sepa relacionarse y comunicarse bien, que tenga un concepto claro de lo que es una relación y esté dispuesto a aportar lo que se necesita para ello, que sea receptivo y abierto, que sepa escuchar y comprender sin juzgar, que no sea criticón… **que tengan tantas cualidades que, aunque no sea perfecto, tampoco se eche mucho en falta.**

La relación de pareja perfecta puede existir o no existir. Sí existe, o no existe, dependiendo de que se quiera imponer un criterio muy exigente de perfección, en cuyo caso la respuesta es NO; SÍ existe si ambos tienen claro lo que es su relación, y lo que quieren, y ambos cumplen y aportan su parte del compromiso. NO existe si lo que se espera es que él sea Don Perfecto en todo lo que hace, y ella la Maga Adivina que conoce lo que uno desea y lo convierte en realidad antes de que lo pronuncie. SÍ existe, si ambos tienen una capacidad ilimitada de amor para el otro y una comprensión generosa que sabe percibir los estados de ánimo y sabe

cómo debe comportarse en los momentos delicados y cuándo es mejor sólo escuchar y callar y cuándo hay que dar un abrazo.

La ansiedad por tener una pareja que sea perfecta condena al fracaso cualquier relación porque, repito, no existe lo perfecto. Todas las relaciones que se inicien con esa exigencia irrealizable fracasarán, porque no llegarán a ser tan perfectas como cuando se idealizan. Y esa misma ansiedad por la excelencia provocará un estado alterado en el que uno no se mostrará con la naturalidad que lo haría desde una situación normal o relajada; se comportará de un modo angustioso, y el otro se encontrará con una mujer alterada, apesadumbrada, o con un hombre desazonado, inquieto… y sólo pensará en salir corriendo, porque la posibilidad de pasarse el resto de su vida con alguien así asusta a cualquiera.

Hay otros valores que igualan o mejoran a la idea de perfección. Por ejemplo, que sea:

Sensato, Maduro, Realista, Razonador y Razonable, Formal, Ponderado, Discreto, Amable, Sereno, Juicioso, Inteligente, Capaz, Prudente, Reflexivo, Equilibrado, Objetivo, Práctico, Honrado, Legal, Justo, Bueno, Bondadoso, Comprensivo, Asequible, Tolerante, Amistoso, Complaciente, Ecuánime, Íntegro, Honesto, Decente, Digno, etc. Y lo mismo, en femenino.

Si tiene bastantes de estas cualidades o características, puede ser más que suficiente. Y es mejor ser realista que fracasado.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Está bien aspirar a que la relación sea la mejor posible, pero empeñarse obsesivamente en la perfección –y no conformarse con menos- puede ser contraproducente.
- Es mucho mejor una leve pero tenaz insistencia en que ambos aporten lo mejor, y disfrutar lo que se logre, que sufrir por no alcanzar un esplendor que puede ser imposible.
- **Las personas que no admiten en el otro sus imperfecciones se perderán también sus virtudes.**
- Buscar la pareja perfecta con una rigurosa exigencia puede ser una condena a una vida sin pareja.

CAPÍTULO 105 - ENAMORARSE DE LA PERSONA EQUIVOCADA

Tener una idea preconcebida del tipo de persona que uno quiere como pareja, y no estar abierto a otras posibilidades, puede condenar al fracaso irremediablemente, porque puede conducir a querer enamorarse de un ideal, y no de una persona, y es muy posible que una persona real no cumpla ese ideal. Es preferible que la persona sea ella misma, que es lo correcto, y que no sea una fantasía.

Siguen quedando mujeres que en su juventud se quedaron prendadas de los ojos de Marlon Brandon, o de la sonrisa de Denzel Whasington, o de la forma de vestir de George Clooney, y se prometen a sí mismas que cuando se emparejen será con alguien similar. Los hombres soñaron que se casarían con esa bellísima actriz que siempre sonríe, dice que sí a todo, y se despierta por las mañanas peinada, maquillada, y con el camisón recién planchado. Esto es sólo una exageración, para que sea más visual el ejemplo, pero en muchos casos no tiene nada de exagerado.

Lo que esto consigue es colocar unas orejeras que impiden prestar atención a los hombres o las mujeres que no tienen ninguno de esos encantos, por lo que se pueden perder a cualquiera que sea una estupenda persona aunque tenga unos ojos que no encandilan, una sonrisa discreta –pero intensa-, o no vista trajes caros.

Lo grave es que estamos hablando de asuntos físicos o estéticos que no tienen nada que ver con lo que realmente importa de una persona, con lo que es, que siempre es más importante que lo decorativo que se ve por fuera.

Así es que algunos, cuando se cruza en su vida alguien que se parece mucho al objeto de su idealización, se enganchan como pueden para que no se les escape, y son capaces de llegar a extremos humillantes para seducirles primero y para conservarlos después.

Acaban quedándose con alguien que, posiblemente, no atienda bien sus necesidades emocionales, no sepa conversar del modo que gustaría, no

tenga detalles, haga un poco desagradable la convivencia… pero no importa: se les perdonará todo. Y ese es el error.

Ese es el hombre incorrecto o es la mujer equivocada a los que hay que dejar pasar, que se los queden otros con los que tengan cosas en común y se puedan llevar bien, o que se queden solos hasta que aprendan a convivir.

Hay otro embrollo añadido, y es que confunden descaradamente el amor con el encoñamiento, y, además, no quieren salir de su error. No quieren reconocerlo aunque sea evidentísimo y se lo reiteren todos sus amigos y seres queridos. No quieren renunciar a un sueño utópico convertido en una falsa realidad. Están cegados por su ego o por su orgullo, porque ambos han conseguido lo que querían conseguir.

El otro resulta ser el elegido equivocado. Mejor dicho, es quien elige el que está equivocado.

Es más fructífero el amor de alguien que sabe descubrir y promocionar lo que emociona al otro, lo que hace feliz a su alma, o quien le saca esas sonrisas tan naturales y hace que uno se despierte cada día ilusionado. Y, sobre todo, quien le ayuda a realizarse como persona en la pareja.

En cuanto se descubra que uno se ha equivocado en la elección, y se convenza de que no va a hacer feliz al otro y no va a ser feliz él mismo, lo más honrado, lo más ético, y lo más amoroso, es cortar la relación. Y mientras antes, mejor, porque mientras menos tiempo haya pasado desde que se comenzó resultará más fácil.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Lo importante es la persona y no sólo su apariencia.**
- **"Enamorarse" de una utopía es garantía de fracaso.**
- La realidad es muy distinta de la fantasía y de los sueños mágicos. Pero es la verdad, mientras que fantasía y sueños son irreales.
- Auto-engañarse es un pecado grave e imperdonable.
- Conviene tener muy clara la escala de los valores que buscamos en la persona que vaya a ser nuestra pareja. Las utopías y las ficciones mejor dejarlas fuera.

CAPÍTULO 106 - LAS FAMILIAS

Unirse dos personas en una relación implica que cada uno de ellos va a aportar sus propios familiares, amigos, y conocidos; hay que saber que en una relación –esta es la verdad- al único a quien se ha seleccionado es al amado, pero no toda la cohorte que conlleva; es muy posible –pero que muy posible- que no nos caiga bien su padre, que su hermana sea insoportable, que la mayoría de sus amigos sean inaguantables… y si aporta hijos de una relación anterior, es posible que sean buenos pero también es posible que sean lo contrario.

¿Y qué se hace con todos ellos?

Lo primero, es conveniente que quede claro que los que sí han decidido llevarse bien son los miembros de la pareja. Por lo tanto, aun queriendo mucho a sus propias familias y amigos cada uno de ellos, la relación tiene prioridad. Como suena. Y esto hay que tenerlo muy claro porque la intrusión de los otros en los asuntos de la pareja puede ser complicada y muy difícil de llevar. Puede afectar mucho y muy gravemente a la relación. Así que conviene que ambos miembros tengan clara la prioridad de la relación y que avisen a sus familiares que no van a admitir injerencias ni imposiciones, aunque serán bien recibidas las sugerencias sensatas y constructivas.

Esto es válido cuando ambos son conscientes de que van a tener que ceder un poco, ser diplomáticos, y hacer pequeños sacrificios –no en todas las relaciones, por supuesto- para que el otro se sienta bien y pueda seguir disfrutando de todas las personas a las que ha querido y quiere, y por las que se ha sido querido y sigue siendo querido.

Es preferible evitar ponerle al otro en el trance de tener que escoger entre uno y los otros. Un ultimátum del estilo de: "escoge entre ellos o yo" es peligroso y comprometido, y es muy posible que si el otro es sensato y valora la actitud amorosa incondicional de aquellos con los que

se ha relacionado hasta ahora y se da cuenta de la actitud impositiva y exclusivista que le hace su pareja, se decida por "ellos".

Siempre se pueden encontrar fórmulas intermedias que, sin ser las ideales, puedan ser útiles. Lo mejor sería que uno se llevara bien con la madre de su pareja, por ejemplo, pero si ya se ha demostrado que eso es imposible del todo, por lo menos que no le prive de ir de vez en cuando a estar con su madre.

Como siempre, diálogo, negociación… y a encontrar una solución que se acerque a la ideal.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La familia del otro viene incluida con él, pero no siempre es posible tener una buena relación con ellos.

- Conviene tener una buena relación y una buena convivencia –porque habrá que estar con ellos durante años y en variadas circunstancias-, pero no hay que olvidar que la apuesta que uno ha hecho por la relación hay que mantenerla por encima de quien sea.

- El respeto familiar de no meterse en los asuntos de la pareja es imprescindible.

- **La asertividad es imprescindible con las personas ajenas que pretendan controlar la relación.**

CAPÍTULO 107 - AMAR MAL

"Yo le amo pero él dice que no le amo, ¿qué más puedo hacer?".
"Él dice que me ama, pero yo no lo siento".

¿Qué hacer en estos casos?, ¡pues amarse!, pero amarse bien. No es suficiente con amar. Hay que saber amar bien.

No del modo que uno cree que se debe hacer –porque para el otro tal vez no sea el adecuado-, ni tampoco del modo que a uno le gustaría ser amado –porque tal vez el otro no tenga la misma idea de su deseo de ser amado-, sino con la naturalidad y la sabiduría que tiene el amor, que cuando se expresa libremente no necesita de enmendaduras ni enseñanzas ni aditivos. Se trata, sobre todo, de no fingir que se ama, de no amar de un modo artificial para que se parezca a los amores de las películas.

El amor tal como brota, en su naturaleza, sin manipulaciones ni añadiduras, es perfecto. Lleva muchos años de experiencia y conoce bien su oficio.

Sólo deja su eficiencia cuando alguien cree que toqueteándolo un poco y añadiendo sus conceptos personales, o sus transformaciones interesadas y fuleras, va a mejorar. Gran ignorancia.

Se aprende a amar no sólo dejando que el amor brote sin interferencias, sino también poniendo buena voluntad en eso de llevar el amor a lo cotidiano, y también preguntando al otro, o a la otra, y observando qué cosas le hacen feliz y en qué condiciones.

Uno ama mejor cuando se ama a sí mismo.

Amar mal es amar de un modo en el que los intereses corrompan el modo natural, en el que la generosidad y los buenos deseos no están presentes, en el que se entrega a cambio de algo o porque se espera algo. En este caso se llama inversión, y no amor.

O se ama bien, o no se ama. Pero no valen medias tintas. No vale un amor descafeinado, fingido, blando… y no se trata de amar mucho pero

alocadamente y sin sentido, sino de amar bien. Que el modo de amar sea único.

Amar a conciencia y desde cero. Desde la pureza donde se concibe el amor.

Y si no es así, se ama mal. O no se ama. Que es casi lo mismo.

Del mismo modo, tampoco hay que conformarse con que el otro ame "a su manera", o sea, mal, que puede ser un modo de amor sin amor, y eso no es aceptable.

La impecabilidad en el modo de amar, o poniendo en ello la mejor intención y voluntad posible, son los únicos modos aceptables de amar y ser amados. Si no hay más remedio y a uno le interesa, uno acaba aceptando un sucedáneo de amor bien intencionado, pero no hay que rendirse en exigirle al otro que siga perfeccionando su capacidad de amante.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Amar bien también es como un oficio que requiere de aprendizaje y de práctica.
- No hay que rendirse en exigirle al otro que siga perfeccionando su capacidad y calidad de amador.
- Amar bien es amar sin regatear amor en el corazón, en la entrega, en esa creación que ambos se han comprometido en acrecentar.

CAPÍTULO 108 - PERPETUAR LOS MISMOS ERRORES DE SIGLOS ANTERIORES

Una gran parte de cada mujer está hecha para el amor, y la casi totalidad de ellas lo glorifican, lo idealizan, lo desean, y en algunos casos pueden llegar a hacer del amor el motivo primordial de su vida. Es capaz de permitir que el amor la zarandee y le haga conocer su lado más sublime, multiplicando la intensidad y la pasión con que lo hace el hombre, pero también es más proclive a desilusionarse mucho más, porque puede llegar a vivir hasta lo más desolador del dolor que puede provocar el desamor. Y, además, se permite llegar a ese extremo, lo que puede ser una injusticia.

La mujer está capacitada para darlo todo en el amor, incluso hasta llegar al punto de hacerse mucho daño –por amor y por desamor-, porque su corazón está interesado en amar, y en amar con intensidad.

El corazón de la mujer, con el paso de los años, es capaz de modificar el ímpetu de su latido, o se puede cansar un poco más, pero lo que no hace es perder la potencia de la intensidad de su amor. Cuando da, da con todas las ganas y lo da todo.

Una mujer a la que le han roto el corazón, es capaz de recomponerlo como sea para seguir dando amor, y lo puede dar durante las veinticuatro horas del día. El hombre, en general, lo entrega menos a menudo. O dice que ama durante los encuentros sexuales.
A la mujer, ya desde que es pequeña su instinto le orienta hacia el amor, y juega a cocinar con amor, o juega a jugar con amor, o juega a amar a sus muñecas. El hombre, niño entonces, juega a destruir, a guerrear, a pelear, a imponer su fuerza.

Parece como si ambos tuvieran una tendencia a repetir modelos, aunque esos modelos acaben siendo destructivos a la larga.

La mujer es heredera forzosa de una tradición que lleva bastantes siglos vigente. Es una abnegación transmitida que, a veces, en la parte negativa

del amor se puede convertir en una maldición sufriente que parece ser imposible de eludir.

La mujer ha sido sumisa, o ha sido obligada a serlo. Es un dato histórico fácilmente comprobable. Son siglos y siglos de lo mismo.

Pero, afortunadamente para todos, en este momento la mujer ha sido capaz de iniciar una revolución que llevaba mucho tiempo esperando ser comenzada. En unos países ha empezado antes y con más ímpetu; en otros, aún no han conseguido la fuerza suficiente –aunque la voluntad y las ganas sí están ahí- o no han puesto todo el poderío en la hermosa tarea de reclamar otro tipo de relación que no sea sólo la dependencia del hombre en todos los aspectos, y han de hacerlo con dignidad y asertividad, porque es un derecho propio y de justicia, lo que por ley divina y humana les corresponde.

Es muy interesante que la mujer verifique todo lo que pudiera ser una actuación incorrecta en su comportamiento sumiso con respecto a la pareja y que, por el bien de todos, tome las riendas de la revolución, ponga las cosas en su sitio, y consiga que hombres y mujeres disfruten de esa maravilla que es el amor cuando los dos lo viven del mismo modo y en la misma dirección. Aunque para ello hay que empezar por que algunos hombres renuncien a esos "derechos de supremacía" que parecen haber heredado también de siglos pasados.

Es muy interesante que el hombre acuda a la relación sin miedo a perder nada –ni su puesto, ni su "hombría"-, sino predispuesto a dar y a ganar con ello. Y quien lo esté haciendo de este modo ya, habrá podido comprobar que el amor en igualdad de condiciones es más próspero, y cuando la mujer se abre y se entrega sin miedo y sin reservas, aporta unos hermosos matices sentimentales que para el hombre son insospechados.

La mujer que se entrega toda, cuando sabe que se la recibe toda, enriquece la relación de un modo inconmensurable; hace conocer al hombre estados que superan sus imaginaciones más fecundas y le aportan sensaciones y sentimientos muy gratos y agradables, del todo satisfactorios, que le hacen olvidar su creencia de que la relación ha de ser un campo de batalla.

Es curioso, pero siempre parece que es la mujer la que tiene que tomar las riendas en la pareja, y un buen modo de hacerlo es dejar de perpetuar los errores de sus predecesoras, y fundar una nueva mujer, consciente de derechos e igualdades, que haga de las relaciones un Edén para ambos.

Y los hombres que aún no lo hacen, que se pongan ya a la tarea -que conviene no aplazar- de unificar posturas y posiciones con la mujer, de implantar la igualdad, de compartir de igual a igual, y de mirarla con otros ojos más tiernos y con el orgullo indisimulado de ser consciente de lo que supone amar desde la humanidad natural.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación es una sociedad en el que cada uno de los socios ha de aportar su correspondiente 50% para que vaya bien.
- Amar es cosa de dos, no sólo de ella.
- **No hay una ley inquebrantable que diga que hay que seguir repitiendo un modelo con el que no se está de acuerdo. Cada pareja ha de crear sus normas y ambos han de respetarlas.**
- **La persona que no esté de acuerdo con el papel que se le ha adjudicado en la relación, que se rebele y reclame.**

CAPÍTULO 109 - NO AMAR O NO SABER AMAR

Si estamos de acuerdo en que el amor es imprescindible en la relación de pareja, ya que la pareja se ha formado por motivos sentimentales, no amar sería una contradicción inexplicable.

No amar al otro es un claro indicativo de que la relación amatoria con esa persona no está siendo adecuada.

Para saber cómo son de auténticos los sentimientos hacia el otro sólo es necesario hacerse una pregunta y responderla con honestidad: ¿amo a mi pareja?, no vale decir "la quiero" o "le quiero" –porque también se le quiere al perro, al equipo de fútbol, y hasta al último vestido comprado-.

La pregunta es: ¿le amo?, ¿la amo?, y si brota un "sí" inmediato y espontáneo, acompañado de una sonrisa externa y otra interna, entonces va bien la relación y la respuesta es creíble.

Si se le quiere –que bien entendido, y aceptado por ambos, puede ser un excelente sustito del amor-, y con esto se tiene suficiente, está bien.

Si la respuesta es "no lo sé…", algo va mal.

Si es "me siento a gusto...", hay carencia de amor.

Si se parece a "es una buena persona…" se está eludiendo decir "no".

Si la respuesta es un "no" rotundo no hay que darle más vueltas. Está claro.

No amar es no respetar o no cumplir el principio básico de la relación, y si no se consigue amar al otro conviene preguntarse qué ha pasado; investigar desde cuándo pasa eso y por qué; si es algo pasajero o es algo definitivo; si se tiene intención de resolverlo o ya no queda ni una sola semilla de amor que pueda volver a germinar… y conviene encontrar respuestas sinceras -muy sinceras, porque otras no valen- a todas estas

cuestiones. Estas y todas las que se le ocurran a cada uno relacionadas con el asunto.

El siguiente paso honrado sería hablar con el otro y afrontar juntos la situación. Esto hay que hacerlo muy bien, con cariño y con delicadeza, porque siempre cuesta trabajo recibir una noticia así y es duro tratar el desamor. Sin duda el otro se alterará inmediatamente, posiblemente reaccione mal y de un modo descontrolado, y hará mil preguntas –la primera, que si hay otra persona- o se encerrará en un mutismo del que no querrá salir.

Es necesario tener un momento y un lugar en el que se pueda tratar este asunto con tranquilidad, y que recuerden ambos antes de comenzar la norma de respetarse.

Puede ser bueno decirle que no hay una decisión definitiva tomada –o sí, si ya es irrevocable-, que lo único que se desea es compartir su estado interior y sólo se le pide, de momento, respeto y comprensión. Que se le agradece que no agobie, que no trate de influenciar, que no cambie en nada ni haga algo fuera de lo ordinario hasta que uno mismo se haya aclarado.

En cambio, si el dilema es que no se sabe amar -aunque amar es innato-, sería interesante distinguir si es que realmente no se sabe amar o lo que no se sabe es mostrar y demostrar el amor.

Si uno se ha criado en un hogar o en un ambiente donde no se hablaba con naturalidad y a menudo del amor, y no se relacionaban entre ellos con besos y abrazos, y si además estuvieron siempre ausentes las caricias y los gestos que lo expresan, o si sus padres jamás se dieron un beso en su presencia, ni jugueteaban, ni se cogían de las manos al pasear, es muy posible que lo que esté pasando es que uno esté desentrenado en la expresión, pero nada más.

Habrá que hacer un pequeño esfuerzo de aprendizaje para manifestar los sentimientos que se reprimen, y tendrá que darse un pequeño empujón para hacerle al otro lo que apetezca hacerle o decirle lo que en el fondo se desea decirle, y habrá que obligarse un poco a pronunciar palabras enamoradas, a añadirle picardía amorosa a sus miradas, a soltar los nudos que reprimen…

Amar es tan sencillo como no obstruir la expresión natural de los sentimientos del corazón.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Para las personas que no se manejan con soltura en la manifestación efusiva de los sentimientos la tarea de hacerlo ahora es ineludible.
- Cuando se ama, manifestar lo que se siente no debiera ser complicado.
- A**mar y demostrar el amor es algo de una belleza estremecedora. No se me ocurre otra cosa mejor que amar y vivirlo demostrándolo.**
- Para quien tenga dificultades, que se "obligue" un poco al principio hasta que se reencuentre con su naturalidad.

CAPÍTULO 110 - REPETIR LOS ERRORES ANTERIORES

Pues sí pasa.

Parece sorprendente, ¿cierto?

Pues sucede.

Algunas personas no quieren reconocer su porción de culpa, la parte que corresponde a sus desaciertos, dónde fallaron, qué hicieron mal para que la relación no terminara bien.

Les resulta más fácil echarle la culpa de todo al otro. Es más cómodo. Así se resuelve todo de un plumazo. Uno se lava las manos y ya está preparado para empezar con otro que no sea tan… como el otro.

Esto es desacertado.

Y grave.

Porque si no se pasa por el duelo de haber finalizado una relación, si no se asume lo que pasó y la responsabilidad personal en ello –si es que la hubo-, y si se pretende despacharlo al olvido sin más, entonces no se habrá aprendido nada, y la siguiente relación tiene casi las mismas posibilidades de fracasar.

En un ejercicio honrado de reconocimiento de las culpas y desaciertos, si es que los hubo, –y sin que ello sea motivo para reprocharse muchas cosas y enemistarse consigo mismo-, desde una actitud presidida por la integridad, se ha de hacer un repaso de todo lo que ha sido la relación.

En ese repaso uno se felicita por las cosas buenas y se propone firmemente no volver a repetir las que no lo fueron tanto. Sin más. Sin aspavientos y sin hacer un drama. Son innecesarios los auto-reproches melodramáticos. Con darse cuenta de lo que ha sucedido y ser consciente de lo que no se quiere repetir, ya es suficiente.

Pero, por favor, por el bien propio, sin engañarse; reconocer y aceptar sinceramente lo que ha pasado y tener cuidado de no volver a tropezar en la misma piedra; no caer en esa excusa barata que algunos utilizan de "yo soy así y el que quiera que me acepte y el que no…" y esta frase que cada uno la termine como desee.

Es Humano haber tenido errores, lo inhumano es repetirlos nuevamente.

Como ninguno hemos sido entrenados ni preparados a conciencia para esta experiencia de vivir y compartir con otro de un modo mucho más íntimo y con sentimientos por medio, a pesar de la buena voluntad y el amor que se pongan, ni siquiera con eso será suficiente; en todas las relaciones hay –que nadie lo dude- momentos tensos, momentos de crisis más o menos seria, errores, palabras dichas que mejor hubiera sido evitarlas, silencios, desconciertos, errores a pesar de que no sea lo deseado… y si alguno de los errores fue lo suficientemente grave como para terminar con la relación, ahora ya se sabe qué es lo que no hay que hacer.

Atención, pues. Y poniendo amor en esa atención. Uno no quiere volver a pasar por lo mismo, y es mejor no volver a repetir una experiencia desagradable. Hay que vivirlo con consciencia, dedicarle la atención y el cuidado que se merece… y no repetir los desaciertos anteriores.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es Humano haber tenido errores, lo inhumano es repetirlos nuevamente.
- En las relaciones fallidas hay que asumir la parte de responsabilidad con honradez y humildad. Y hay que aprender.
- Potenciar el amor y la relación es observarse en las actitudes cotidianas entre ambos. Y preguntar. Y hablar. Y mejorar continuamente ambos.

CAPÍTULO 111 - HAY QUE SER UN POCO EGOÍSTA

"Es una injusticia no pensar en el bien de uno y pensar exclusivamente en el bien del otro."

Cuando uno cree -o sabe- que ya no está enamorado como lo estuvo antes, es difícil encontrar el equilibrio perfecto entre lo que grita la mente y lo que opina el corazón. Cada uno de ellos aporta sus explicaciones razonadas, o sus sentimientos puros, y cada uno de ellos trata de tirar hacia su lado.

La mente puede presentar un cuadro imparcial, analítico, de cómo está la situación sentimental vista desde fuera y despojada de sentimientos, los cuales, en su acertada opinión, pueden alterar la visión de la realidad. Y ve lo que queda y lo que ya no hay.

El corazón, en cambio, recurre a hablar del amor que hubo –eso: que hubo…- y de las tibias brasas del amor -que ya no es amor- que aún quedan, y de las oportunidades que hay que dar, una tras otra, y de no hacer daño al otro, y de esperar un poco más de tiempo por si cambian las cosas. El miedo y el idealismo le confunden.

Si uno considera de sí mismo que es lo que pudiera llegar a llamarse un "egoísta" que sólo piensa en sus intereses y los antepone a "la relación", le van a saltar a la yugular argumentos como la falta de sentimientos cristianos, la deserción pecaminosa del compromiso que adquirió en el enlace, el miedo a tomar una decisión equivocada, su indecisión –que es otra vez el miedo a equivocarse-, la preocupación por los resultados y por todos los que pueden estar afectados por su decisión, el qué dirán los demás… así que la suma de todos esos argumentos, incluso uno solo de ellos, ya son razón –sin razón o una razón equivocada- más que suficiente para aplazar la toma de la decisión que pudiera ser correcta: la de poner fin a la relación.

"Le voy a dar otra oportunidad", se puede pensar. En realidad, con eso se está dando uno a sí mismo otra oportunidad para pensar bien lo que

le pasa, lo que no le pasa, lo que siente, lo que no siente, y todos los demás conflictos que se le amontonan en la mente. Y tiempo para espantar sus fantasmas, para aclarar sus embrollos, para recargarse de energía.

En cambio, si tuviera un pensamiento más racional, y le hiciera caso a ese pensamiento, y tuviera una conciencia menos limosnera y más imparcialidad de juicio, podría tomar con más seguridad y rapidez la decisión.

Esto de no hacer lo que es conveniente para uno es complicado de entender para quien vive más tiempo en el corazón, o para quien le resulta imposible desapegarse de sus creencias.

Es obligación de cada persona, por imposición de la propia naturaleza personal, preservarse. Protegerse. Ponerse a salvo. Defenderse. Evitarse males y sufrimientos innecesarios. Cuidarse.

Es una tarea personal ineludible: anteponer los propios intereses a los de los otros. Aunque suene extraño y haya oídos que no quieran escucharlo y mentes sin actualizar que se opongan porque creen que se tienen que oponer. **No es un acto de egoísmo preservarse, sino un acto de justicia y de Amor Propio.** Y el cumplimiento de una ley divina.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Perjudicarse no es adecuado.
- Uno tiene el deber de velar por su bienestar y sus intereses.
- Dar sin recibir algo a cambio es injusto. Está bien ser bueno, pero no está bien ser tonto.
- Los derechos del otro acaban donde comienzan los propios.
- **Hay que hablar y buscar soluciones, pero si no hay soluciones hay que tomar las decisiones que sean convenientes para uno.**

CAPÍTULO 112 - PROVOCAR LAS DISCUSIONES EN MAL MOMENTO

Los enfrentamientos, las peleas, las discusiones hostiles, y todos aquellos diálogos que no se hagan desde el amor, desde la cordura y el respeto, son situaciones a evitar. Todas van cargadas de una cierta violencia verbal, son guerreras, y provocan distanciamientos.

En las relaciones van a aparecer situaciones y asuntos en los que ambos no estarán de acuerdo, y pueden aparecer en momentos no apropiados porque uno o ambos estén extremadamente sensibles o tengan un mal día; en esas circunstancias no se puede disponer de la serenidad suficiente necesaria para darse cuenta de que es mejor aplazarlo, y lo que debería ser un intercambio sereno de opiniones y razones puede acabar siendo una batalla cruenta en la que se olviden los principios de amor que les unen y se inicie un conflicto del que ambos se van a arrepentir.

En las discusiones cada uno defiende una postura y, generalmente, no se está abierto a escuchar al otro y sus razones. Entonces se trata más de defenderse y atacar y no de concordar, y se trata más de imponer un criterio que de dialogar comprensivamente. Así que es mejor tener acordado que cuando se presente una situación que tiene visos de acabar de mala manera es mejor que quien se dé cuenta le recuerde al otro el acuerdo que tomaron, en un momento de serenidad, con respecto a lo que hay que hacer y lo que no hay que hacer en estos casos cuando se presentan. **Y tal vez lo más prudente sea aplazarlo para otro momento.**

En una relación se trata de convivir y no de competir. Cada uno de los dos destacará en una cosa y estará menos preparado para otra, pero no se trata de batallar por ello, sino de unir fuerzas y entre los dos hacerlo mejor. **La suma de las cualidades de ambos mejora a las individualidades separadas.**

Lo adecuado no es callar y esperar que se olvide sin más: eso es contraproducente y no resuelve el conflicto porque acabará quedándose entre los motivos acumulados para guardar rencor por parte de quien se enfadó hacia el otro. Otro granito de arena que se añadirá al montón. Si

no se resuelve, se quedará por la mente dando vueltas y más vueltas y más se irá acrecentando mientras más se piense en ello, porque quien no ha podido expresarse creerá que no es tenido en cuenta, ni sus opiniones ni su situación, se sentirá ninguneado, y eso pueda acabar siendo más grave que lo que se cree haber evitado olvidándolo.

Lo adecuado es esperar hasta serenarse, buscar el momento y el lugar apropiados, tener presente que el motivo de la reunión es para expresar sentimientos o situaciones y no para reprochar –y menos aún, reprochar sin aportar nada-, ni tampoco para iniciar una contienda; hacerlo desde el amor que ambos se profesan, diciendo lo que se tengan que decir pero con cuidado, después de haberle quitado la agresividad y la ponzoña, sin hacer daño y teniendo claro que se trata de resolver algo para que no perjudique a la relación y permita que ésta pueda mejorar. No convertirlo en algo personal.

Paciencia, amor, comprensión, amor, delicadeza, amor, respeto, amor, empatía, amor…

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Discutir no es pelear ni es atacar ni insultar ni menospreciar ni tratar de imponer. El diccionario lo dice muy claramente: examinar atenta y particularmente una materia.
- La serenidad, el diálogo constructivo y el amor son imprescindibles cuando se trata de solucionar cualquier asunto.
- **En la relación se pueden tratar todos los asuntos, pero es conveniente seleccionar el modo de hacerlo, el tono de la conversación, la intención… y el momento adecuado.**
- El amor es un buen árbitro en una discusión.

CAPÍTULO 113 - ELEGIR DESACERTADAMENTE

Esto no debería suceder, pero sucede.

No se escoge desacertadamente a conciencia, pero sí puede suceder que en algún momento se descubre que se ha elegido mal; precisamente para evitar que esto llegue a suceder debe utilizarse con provecho la etapa de enamoramiento y conocimiento mutuo.

¿Qué hacer en este caso?

Lo siento, pero no conozco una fórmula infalible y universal que sirva para todos los casos.

Cada persona, en función de sus condiciones personales y sus circunstancias, deberá decidir qué hacer en el momento en que tiene ya la certeza confirmada de que eligió mal.

Habrá quien apechugue con ello para el resto de su vida, resignado y sin rechistar, y sin pensar ni siquiera hipotéticamente en un abandono; habrá quien no tenga más remedio que seguir por las circunstancias que sean, o que no encuentre otra posibilidad, y seguirá en ella; habrá quien no le dé excesiva importancia y conviva del mejor modo posible, porque su ambición o su autoestima no dan para más; y habrá quien reconozca ante sí mismo su equivocación al elegir, dejará la relación, y se pondrá en algún momento a la tarea de emparejarse de nuevo, procurando en esta ocasión no cometer el mismo desacierto u otro similar.

Mientras antes se dé cuenta uno de su desacertada elección, y menos tarde en aceptarlo, asumirlo, y ponerle remedio, será mejor. Mientras más tiempo pase todo se volverá más complicado. Estarán más involucrados ambos y posiblemente otros terceros que no tienen culpa pero también se verán afectados, así que si se han descartado otras posibilidades y se ve la disolución de la relación como la más adecuada, habrá que echar mano de la mayor delicadeza, del cariño, del cuidado, y deshacer la relación. Preferiblemente con la aprobación y la colaboración del otro.

Elegir desacertadamente no debe conllevar necesariamente un proceso de auto-agresión, de enemistad consigo mismo, y menos una venganza o el menosprecio. Es en un momento así, precisamente, cuando más se necesita de la comprensión y del Amor Propio. Cuando más se necesita la aceptación íntegra y no la enemistad.

"Desacertar" es una posibilidad como también lo es "acertar". Puede suceder. Y hay que aceptarlo con naturalidad, como parte del aprendizaje de la vida, para la que, no hay que olvidarlo, nadie está preparado.

"Desacertar" necesita del mejor amor de uno mismo, del máximo y más exquisito cuidado, de una protección incondicional –como uno mismo haría con su mejor amigo en una situación igual-, y de unas palabras sinceras de ánimo que emanen directamente del corazón.

"Desacertar" no es un drama, aunque si se insiste inadecuadamente en reprocharse y castigarse se puede llegar a lograr que sea mucho más y mucho peor que un drama.

"Desacertar" es algo que sucede, aunque no se desee. Y cuando sucede hay que tratar de enmendarlo, pero con el mismo cuidado con que se levanta del suelo al niño que está aprendiendo a andar y se ha caído. **Todos estamos aprendiendo a andar por la vida, y todos nos caemos. Sí, todos.** Elegir desacertadamente es algo que puede suceder. No es lo deseado, pero cuando ha sucedido hay que resolverlo. Castigarse a permanecer en la relación por haber "desacertado" es una injusticia imperdonable, inaceptable, inhumana, y esta sí es una verdadera equivocación, una mala elección, con la agravante de haberla hecho a conciencia… y sin corazón.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- En los errores es cuando más se necesita uno a sí mismo y sin reproches ni condiciones.
- Elegir mal se puede llegar a considerar un error, pero seguir después de haberlo descubierto sí es un grande y grave error.
- Ante una mala elección… mucho Amor Propio. No reproches, no menosprecios. Sí mucho Amor a uno mismo.

CAPÍTULO 114 - NO COMPORTARSE DEL MODO ADECUADO CUANDO LAS COSAS YA NO VAN BIEN

Toda aquella persona que se encuentra en un Proceso de Desarrollo Personal –incluso aunque no sea consciente de que está en ello- está tratando de ser mejor persona, y por ello no debería permitirse actuar de un modo incorrecto, según su propio criterio, o siendo lo contrario de lo que pretende ser.

Aunque el otro, con su forma de ser o actuar, sea merecedor de un trato poco amable, y aunque el amor se haya congelado o lo haya arrasado el tiempo y no quede ya nada de él, y aunque uno esté muy enojado o rabioso, no debe mostrar de sí mismo nada más que la mejor parte. Lo que no quiere decir que haya que ser tolerante y sumiso ante cualquier tipo de agresión, ya que dudo mucho de que en ese caso haya que poner la otra mejilla.

Es mejor que uno, y su dignidad y su ética, queden por encima de cualquier estado de ánimo alterado pasajero que está previsto que se irá relajando muy poco a poco y llegará a desaparecer. **Es el momento de demostrar quién y cómo se es, y esto hay que hacerlo más por uno mismo que por el otro.** Sería incorrecto que además de ser perjudicado por tantas cosas como conlleva una mala relación y su disolución –que casi nunca es fácil- uno tenga que llevarse disgustos que van a afectar a su estado de ánimo, a su salud física y mental, a su estabilidad, y a su Autoestima. Además de que, según sea el modo en que se cancele la relación, puede que uno quedar o no indemne como para iniciar la siguiente etapa en soledad o con posibilidades de compañía.

Es bueno sacar de donde sea un poco de cordura y preguntarse: esta actitud agresiva mía, ¿en qué me va a beneficiar? Lo habitual es que la respuesta sea: en nada. Y ya solamente queda tomar la decisión de qué se va a hacer ante la contundencia de la respuesta, si auto-agredirse estando mal o si actuar sinceramente como si no afectara.

Y otra vez: por respeto a lo que hubo, por respeto a los seres queridos que se puedan ver afectados, y por respeto a uno mismo, es mejor terminar lo mejor posible las relaciones que tengan que acabar. **Y si no se hace así, es casi seguro que más adelante uno se arrepentirá de lo que hizo o de cómo lo hizo, y entonces ya no tendrá remedio.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cuando uno está alterado, enojado, o rabioso, generalmente no tiene la ecuanimidad necesaria para actuar con serenidad, pero es en esos momentos precisamente cuando uno debe ser consciente de lo que hace.
- Los momentos de disolución de una relación que no va bien pueden ser el comienzo de la paz emocional o de otra relación más satisfactoria.
- La dignidad y la ética tienen que estar por encima de cualquier descontrol emocional.
- Cuando las cosas no van bien hay que buscar soluciones y no culpables.

5 - EL PELIGRO DE LAS FALSAS EXPECTATIVAS

CAPÍTULO 115 - LA NECESIDAD DE SER NECESITADOS

Hay personas que, principalmente por conflictos con su baja o inexistente Autoestima, no son capaces de quererse a sí mismas, les cuesta encontrar sentido a tener una vida orientada a cuidarse, amarse y darse satisfacciones, tienen dificultades para ser autosuficientes en algunos aspectos, o tienen la imperiosa necesidad de ser halagadas por los otros ya que no son capaces de halagarse a sí mismas.

Hay algunas personas que disfrazan de generosidad y altruismo lo que no es otra cosa que la creación subliminal y sumisa de una dependencia -dependencia del otro hacia ella-, de modo que acabe atado con un lazo que le resulte imposible de desanudar.

Hacen todo lo posible para convencer y demostrar al otro que sin ellas no podrían vivir. También sucede al contrario.

Adoptan un papel de padre o de madre amable –o de lo que haga falta- y tratan de convencer al otro –directa o subliminalmente- de que les deben lealtad y que tienen que respetar una dependencia de la que no pueden, ni deben, escapar.

O se hacen cargo de los asuntos y embrollos del otro, para resolvérselos, de forma que el otro entienda perfectamente el mensaje oculto: "¿qué vas a hacer sin mí?, sin mí eres nada."
El fallo se esconde en esa actitud inciertamente salvadora que en realidad suplanta a la necesidad verdadera: la de querer conseguir la "dependencia" incondicional por parte del otro, y la necesidad de sentirse necesitada para asegurarse tenerle a su lado. Aunque sea utilizando argucias en vez de amor.

Es mejor, más ético y decente, hacer lo necesario para crear el interés y el deseo del otro de amar a una, exclusivamente y para siempre.

Es mejor, más honesto, y más interesante, que ambos puedan decir libremente: "estoy contigo porque te amo y no porque te necesito".

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La libertad es imprescindible en una relación. Hay un compromiso entre ambos de estar unidos… pero en libertad.
- "Estoy contigo porque te amo y no porque te necesito". Este concepto tiene que presidir las relaciones y si no se cumple… algo está fallando y la relación puede convertirse en insana.
- No busques ser necesitado, busca ser amado.

CAPÍTULO 116 - CONVERTIR AL SAPO EN PRÍNCIPE AZUL

Todos somos personas distintas. Por eso es interesante reconocer que el otro está siendo una realidad que no se debiera manipular. Ni para bien, ni para mal. Ni para lo que a uno le parece bien ni para lo que a uno le parece mal. O sea, ni para lo que a uno le interesa ni para lo que a uno no le interesa. No se debe manipular al otro al propio antojo, pero sí se puede –y se debe- dialogar para ver si es posible hacer algunas modificaciones que pueden beneficiarle a él y a la relación.

Además del posible autoengaño inconsciente que se forma del otro durante el enamoramiento -del que a muchas personas no les interesa salir para no darse de bruces con la realidad del sapo que tienen en casa-, muchas veces se insiste en disimularlo para que nadie más se dé cuenta de ello, y se le ensalza cuando se habla del otro -para que los demás colaboren en fomentar la gran mentira que se está creando-, y se le mira con los ojos teñidos de rosa ilusión -pero desilusionado- o verde esperanza -pero desesperanzado-, o directamente no se le mira al otro, sino a la imagen que se creó en su momento, cuando todo parecía ideal.

Idealizar al otro es uno de los más dramáticos y perjudiciales autoengaños, en el que además ambos acaban siendo los perjudicados.

Si una persona idealiza a la otra, no sólo se está auto-engañando, sino algo que aún es peor: está engañando a la relación. Está intentando construir una relación sólida sobre la base inestable y quebradiza de una mentira. Auto-engañarse –con lo cual también está engañando al otro- creyendo que el otro es algo distinto de lo que realmente es, se convierte en algo perjudicial para los tres: para él, para ella, y para la relación. Está condenándola irremediablemente al fracaso.

El otro, y la otra, tienen que admitir la realidad -porque esa realidad es la única verdad- y, a partir de lo que vean, decidir si es algo que pueden asumir sin grandes conflictos, o si es algo que antes o después va a causar un efecto devastador. Y si este último es el caso, cuando se descubra es el mejor momento de dar por finalizada la relación de un modo racional y amistoso.

Al idealizarlo se le estará exigiendo que esté a la altura del pedestal en que ha sido colocado caprichosamente, lo que le impone una responsabilidad que no ha elegido voluntariamente.

Y, añadido a lo anterior, se le comienza a exigir pero no en función de lo que es en realidad, sino en función de lo que el deseo del otro, por su propio interés, ha decidido suponer. Le condena a una vida de tensión que no ha pedido.

Sí que está muy bien ensalzar los valores y cualidades que se le encuentran –por ahí van los pasos que llevan del enamoramiento al amor- pero también hay que valorar, y con la misma medida, los defectos y carencias.

Si se acepta al otro tal como es, con defectos y virtudes, se logrará que se pueda mostrar natural y como realmente es, y de ese modo entregará lo mejor de sí mismo y se mostrará con plena libertad. Y aceptará a su vez con naturalidad que el otro también muestre sus defectos y carencias.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **El engaño y el auto-engaño no están permitidos en las relaciones porque son perjudiciales y devastadores.**
- Los Seres Humanos no siempre hacemos las cosas del modo que los otros consideran adecuado. Esto hay que tenerlo claro. Y quien no quiera aceptarlo se engaña.
- Los Príncipes y Princesas sólo existen en la fantasía. Los que existimos en realidad no somos perfectos. Y esto es y hay que aceptarlo así.

CAPÍTULO 117 - BUSCAR UNA RELACIÓN (AUNQUE SEA MALA) PARA HUIR DE UNA SITUACIÓN PERSONAL INDESEADA

Algunas mujeres, para huir de la casa de sus padres, porque estos les imponen limitaciones o normas rigurosas que no quieren aceptar, o porque la relación con ellos no es satisfactoria, o porque no se sienten bien solas, se auto-engañan enzarzándose en una relación que no les aporta casi nada de lo que desean, y que, sopesándola en una balanza imaginaria, parece que les es desfavorable.

El auto-engaño suele durar poco. La contundencia de la dura realidad no soporta durante mucho tiempo la mentira.

Al poco tiempo de abandonar la casa de los padres, o su propia soledad si es que no la soportaba, cuando se le abren un poco los ojos, se da cuenta de cómo es en realidad su pareja y comienza un declive ya anunciado con grandes letras que no quiso ver.

Cuando se idealiza a una persona, se está cometiendo un auto-engaño que traerá nefastas consecuencias. En primer lugar, porque al que se ha idealizado se le adjudican unas cualidades y virtudes que no tiene, pero que tampoco él ha dicho que las tenga –exceptuando que el otro haya mentido deliberadamente y se le haya creído-, y se le exige de acuerdo a esa idealización, con lo que se le está requiriendo algo extraordinario, y le costará mantenerse a la altura de la fantasía imaginaria. En segundo lugar, se han supuesto o adjudicado unas cualidades y virtudes inciertas, y cuando por fin se quiera reconocer que no son tal como se quiso presuponer, la otra persona caerá de golpe del pedestal –al que no se había subido voluntariamente ni había pedido que se le subiera, no hay que olvidar esto- y perderá toda valía. Dicho de otro modo: si el otro vale 6, pero uno quiere creer que vale 10, cuando por fin se quiera admitir que no vale 10 pasará, erróneamente, a valer 0. Y lo grave es que la otra persona, y la relación, sin proponérselo, serán las víctimas de la insensatez de quien idealizó.

La otra razón para buscar una relación que a corto plazo se verificará que no era adecuada, es la que utilizan algunas mujeres (ya son muy pocas afortunadamente) que consiste en conquistar a un hombre y formar una pareja solo para solventar económicamente su presente y su futuro.

Si una mujer es consciente de su falta de valía social –que puede ser una falta de valía imaginaria producto de su baja Autoestima-, porque es muy poco agraciada o tiene algún defecto físico importante, porque su nivel cultural o laboral no le permite acceder a un modo de vida autosuficiente, porque ha tenido ya varias relaciones y todas le han salido mal, o porque considera que ya se está haciendo mayor y teme quedarse sola, puede llegar a auto-convencerse de que prefiere una relación cualquiera, sea la que sea y en las condiciones que sean, antes que quedarse sola. Y si a ambos les parece bien, es correcto, pero sólo si ambos son muy conscientes de lo que es y no esperan otra cosa.

Hay que tener mucho cuidado, y mucha honradez, para no engañar al otro haciéndole creer lo que no es cierto. Hay que respetar íntegramente a la otra persona y no jugar, sólo por provecho propio, con su dignidad y con sus sentimientos. Y no prometer nada que no se vaya a cumplir y no decir cosas que no son ciertas solamente para halagar o quedar bien.

Hay que cuidar de no hacerle víctima del juego personal de intereses.

Y todo lo descrito en este apartado también puede ser viceversa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si uno se mete en una relación creada sólo para sus propios intereses… que lo tenga muy claro y lo asuma tal como es, o se decepcionará enseguida y mucho. Se decepcionará de sí mismo.
- **Se puede entender la desesperación de una persona que prefiera estar mal acompañada antes que estar sola, pero hay también hay que tener en cuenta la honradez de no engañar a la otra parte.**
- En muchos casos meterse en una relación sólo por escapar de una mala situación puede llevar a una situación peor.

CAPÍTULO 118 - ÉL ES ÚNICO/ELLA ES ESPECIAL

Esto de que el amor no sea algo que se pueda medir o cuantificar de algún modo para poder verificar y certificar que realmente es un amor de verdad –para estar del todo seguro de que uno está enamorado y no es un encoñamiento o cualquier otra cosa- es una contrariedad.

Porque se podría evitar ese error tan común de idealizar al otro. Al idealizarle le estamos elevando sobre la realidad; de hacer eso se encargan la fantasía, los intereses o los deseos, la ilusión y la utopía… y ninguno de ellos está cabalmente autorizado por su demostrada falta de sensatez y por su desajuste de la realidad.

Así pasa en muchas ocasiones: que se le convierte al otro en alguien que no es. Se proyectan sobre él cualidades que realmente no tiene, y se le convierte en alguien irrealmente especial.

Y entonces, los ojos obnubilados -o ciegos- y la fantasía -que ha sido capaz de inventar para el otro el personaje de un Dios o una Diosa en la Tierra y convertirlo en objeto de su equivocadamente llamado amor-, lo subliman de tal modo que se convierten en esclavos de ese ser perfecto –pero incierto- con el que están, y no quieren perder el privilegio de disfrutarlo, de tenerlo a su lado. Es algo que el otro no ha solicitado… pero acaba siendo víctima de una ilusión en la que él no desea participar.

Y por lograr poseer a ese ser fantástico –irreal, que con la imaginación se ha convertido al otro miembro de la pareja- están dispuestos a negar la evidencia, y se vuelven incapaces de ver la auténtica realidad del otro.

Quien está en esta situación se obsesiona con esa persona, cegado, y no es capaz de comprender que en el mundo hay más, muchos más; que hay otras y otros, y que sólo hay que abrirse a la tarea de coincidir con ellos.

Personalmente, estoy convencido de que sería feliz con más de un millón de mujeres que hoy no conozco, y que las haría igualmente felices si tuviera ocasión de entablar contacto con ellas. **La felicidad no depende**

sólo del otro, sino de la actitud de cada uno y de su capacidad de entrega en la relación.

Porque la realidad es que hay seres excepcionales, cariñosos, generosos, amables –*amables* no solamente quiere decir agradables y educados, sino que significa *dignos de ser amados*-, y están ahí, afuera, solamente hay que borrar de la mente y del corazón cualquier vestigio obsesivo actual o anterior, y estar predispuestos a conocerles en carne y huesos, a ofrecer y a recibir, desde una apertura que sea capaz de acoger sin trabas ni exigencias a quien llegue de buena fe.

Cuando una persona tiene un apego excesivo hacia otra seguramente no sea amor lo que siente, sino una dependencia que se ha convertido en capricho, encoñamiento, u obsesión. Y eso es realmente grave.

Al idealizar al otro se le está impidiendo su libertad para mostrar quién es y cómo es, porque quien idealiza excesivamente a otro, quien le pone la etiqueta de único, está penalizando al otro poniéndole una titulación que no ha pedido.

El otro, o la otra, pueden ser especiales –como todo humano puede ser especial en alguna cosa- pero no son únicos. Hay más. Hay otros. **El mundo sigue aún más allá de donde algunos han puesto el fin.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Los Seres Humanos tenemos derecho a mostrarnos tal como somos.
- Cuando se acepta a una persona hay que aceptarla tal como es. Si se pretende que cumpla nuestras expectativas idealizadas y para eso se le exige que se convierta en el personaje de nuestra fantasía, nos estaremos engañando.
- Todos somos únicos, todos somos especiales. Pero tal vez no el único o el especial que el otro imagina.
- El problema de las ilusiones utópicas es que te pueden desilusionar.

CAPÍTULO 119 - AFERRARSE A LA ESPERANZA INÚTILMENTE

No hay que hacer caso a esa frase que asegura que la esperanza es lo último que se pierde. Lo último que se pierde es la vida.

En ocasiones, lo mejor que uno puede hacer por sí mismo es coger a la esperanza, acorralarla contra la pared, ponerle la realidad de su relación fallida delante -llena de estadísticas de desamor y plagada de desatenciones y malos tratos-, agradecerle los servicios prestados al principio, cuando era necesitada y bienvenida, cuando aún se tenía fe en que la maltrecha relación tenía salvamento, pero invitarla a irse con otra persona que realmente la necesite.

No desprenderse de la esperanza a veces sólo conduce a un sufrimiento inútil y a alargar innecesariamente una agonía dolorosa que va a acabar sin duda en la muerte de la relación.

El amor de la persona que fue amada, en el caso de las relaciones en fase terminal, no va a volver. Y si haciendo un esfuerzo mental se intentara reflotar, estaría tan lleno de parches y resquemores, tan maltrecho y desgastado, tan agonizante y frustrado, que su futuro carecería de éxito.

A veces, es mejor ser realista y ver las cosas como son y llamarlas por su nombre, aunque eso duela; reconocerlo no se llama perder ni es una equivocación que merezca un castigo; la dignidad tiene todo el derecho a exigir que se la respete y defienda y retirarse es lo mejor que se puede hacer por ella, o sea, por uno mismo; la humillación, que muchas veces se expresa sin autorización, se debe evitar.

La esperanza es un estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. Pero nada más. No es otra cosa que eso. **La esperanza no tiene la responsabilidad ni la obligación de hacer realidad nuestros deseos,** así que no es prudente aferrarse a ella como si fuera el Dios que concede todos los anhelos, porque una vez que se comprueba que simplemente la fe en la esperanza no concede lo que se le pide, es mejor aceptarlo y pasarse al lado de la realidad y, obrando desde la objetividad de la realidad, tomar las decisiones correspondientes.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **En algunas ocasiones, vivir esperanzado es vivir auto-engañado.**
- La realidad objetiva tiene más fuerza y más verdad que la esperanza.
- A la esperanza no hay que darle un plazo infinito. Cuando se comprueba la inutilidad de seguir confiando en ella es mejor abandonarla.
- Reconocer una realidad –aunque sea desagradable- es digno. Empeñarse en auto-engañarse es indigno.

CAPÍTULO 120 – CREER QUE EL OTRO PIENSA DEL MISMO MODO QUE PIENSA UNO

Esto no es un asunto exclusivamente de mujeres, ya que a los hombres les pasa exactamente lo mismo: les cuesta ponerse en el lugar del otro. Falla, en demasiadas ocasiones, la empatía con el otro, porque se cree que el otro tiene el mismo proceso o desarrollo mental y de razonamiento, así que cuando el otro no actúa o no responde del modo esperado, o no se comporta como uno se comportaría, se hace incomprensible y se produce un enojo.

"¿Cómo no se ha dado cuenta?", se le reprocha.

"¿Cómo puede ser tan torpe o tan poco sensible?", se le recrimina.

Esta es la respuesta y es la misma para ambas preguntas: porque cada uno es como es. Porque cada uno es otro y es distinto. Y el otro no se da cuenta y es tan torpe y tan poco sensible por eso mismo: porque tiene otra delicadeza, otro modo de actuar, otra capacidad, otra forma de ser y otro modo de pensar y de proceder distinto, sus intereses son distintos, y tuvo y tiene una educación y unas circunstancias distintas. Por todo esto.

El hombre -por ejemplo- no tiene una sensibilidad tan notable ni tan acusada como la mujer, ni la ternura innata, ni una afectividad connatural y expresiva tan sensible como ella, ni los sentimientos tan cálidos, ni la intuición tan afinada, ni la delicadeza femenina. La mujer es notablemente distinta del hombre en la expresión, en los razonamientos, en los sentimientos y en el modo de comportarse.

Así que cuando uno se siente molesto o desilusionado con alguna actitud del otro se queda dolido, se entristece, se siente enojado o resentido, pero no siempre expresa claramente qué es lo que siente, o qué es lo que esperaba, y deja al libre albedrío del otro –quizás no tan sensible y atento como quisiera- que se dé cuenta de lo que ha hecho o lo que no, o de lo que ha dicho y no debiera haber dicho.

En lugar de expresar los sentimientos o el estado, lo que se suele hacer es apesadumbrar la actitud habitual, y quedarse enojado sin explicar por qué –con la intención de que el otro lo adivine, que se dé cuenta y, claro, por supuesto: no se da cuenta- y se le castiga con un enfado, la cara larga, un frío de hielo entre ambos, y a esperar inútilmente que el otro haga lo que no está capacitado para hacer y ni siquiera sabe que tiene que hacer. Cuando lo correcto sería, por todo el cariño que se le tiene, dialogar, expresar, explicar, preguntar… y no remarcar y acrecentar la distancia.

Con lo fácil que puede llegar a ser y qué difícil lo hacemos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La comunicación, la comprensión, la atención, la empatía, el amor… ya tenemos claro que son ingredientes básicos e imprescindibles en la relación, así que no hay que relegarlos: hay que usarlos.
- El otro es el otro y la otra es la otra. Y hay que aceptarlo así, respetando su unicidad, sus formas, sus modos, su mentalidad.
- Juzgar desde la mente y situación propia sin tener en cuenta la mente y situación del otro es un error imperdonable en una relación.

CAPÍTULO 121- CREER QUE EL AMOR LO SOLUCIONA TODO

Aunque sea un poco difícil de admitir, esto es algo en lo que siguen creyendo todos los días muchas de las relaciones que se inician. Incluso las que llevan tiempo juntas pero realmente no afrontan y resuelven los conflictos habituales de la convivencia. El amor es, eso sí, un componente inestimable.

Todas las frases tópicas sobre el amor son solamente frases bonitas. Esa de "Contigo al fin del mundo" es absurda, porque antes de llegar, en el 99% de los casos, uno de los dos se dará la vuelta; la de "Contigo pan y cebolla" es desmontada fácilmente por la realidad que demuestra que no es suficiente con pan y cebolla y que hacen falta otras vitaminas extras; ni siquiera el amor consigue hacer realidad esa de "El amor supera todos los obstáculos", cosa que está muy claramente demostrada por tantas parejas que, aun con amor, no consiguen superar todos los obstáculos.

El amor que dos personas se profesan colabora en crear una actitud que puede llevar a solucionar de un modo más armonioso y más fácil los conflictos que se vayan presentando, pero con eso no es suficiente. Ayuda, pero no determina. Pone todo lo que puede de su parte e invita a que ambos pongan de la suya, pero él solo no puede ponerlo todo.

Para solucionar los inconvenientes que surgen en la convivencia se necesita –además de todo el amor que se tengan y puedan aportar para conseguirlo- voluntad de querer resolverlo, compenetrarse totalmente de un modo empático, una voluntad comprometida firmemente en lograr una solución que sea satisfactoria para ambas partes, total colaboración en todos los sentidos, mucha comprensión y paciencia, capacidad de negociar sabiendo poner y ceder cada uno algo de su parte, estar dispuesto a conceder un poco de lo personal a cambio de lo que se puede conseguir para la relación, y estar más interesados en ser felices que en tener razón.

Con las negociaciones hay que tener esto claro: son el preámbulo de un compromiso bienintencionado de que se va a resolver o modificar algo –

más bien se va a "intentar" cambiar o modificar algo-, y aunque en ese compromiso la intención sea buena, y la voluntad vaya a colaborar, hay que tener en cuenta que existen unos automatismos profundamente instalados a los cuales va a costar desacostumbrar, por lo que las posibilidades de no cumplir el acuerdo van a estar muy presentes. No se pueden pedir milagros, más vale ser realistas. Se puede pedir buena voluntad y conviene estar vigilante para que se cumplan los compromisos, pero no desesperar y no recriminar si no se consigue inmediatamente lo que se pretende. Ser comprensivos. Ambos.

A pesar de lo expuesto con respecto a las negociaciones y sus resultados, conviene estar entrenados para enfrentarse a otras dificultades en la pareja que, sin duda, van a surgir.

Estaría muy bien tener diseñado y escrito un protocolo de qué van a hacer ambos cuando surjan, y cómo van a actuar.

Que incluya, por ejemplo, que hay que resolverlos en un sitio neutral que no sea el hogar –para no llenarlo de energías negativas o para que no llegar a asociarlo a "lugar de discusiones"-; permitirse exponer ambos, sin ser interrumpidos y sin ser prejuzgados, los sentimientos que se tienen; no criticar ni menospreciar los sentimientos del otro; escuchar las sensaciones que el otro tiene sobre lo que les está pasando –y hay que recordar que las sensaciones no tienen una base razonable, sino que son impresiones o corazonadas, pero no tienen por qué coincidir con la realidad, y quien dice que tiene una sensación no está afirmando ni negando nada-; comprometerse a poner todo el amor sobre la mesa con el objetivo de que el resultado sea óptimo y no un granito de arena más o un obstáculo que impida el acercamiento libre entre ambos; evitar que el enfado se convierta en agresivo, o que los malos modos se interpongan, o que la rabia les haga decir cosas de las que después se arrepentirán, o que se queden sin decir cosas que realmente sean importantes aunque sean dolorosas.

El respeto a la opinión del otro es imprescindible, porque la escala de valores de cada persona es distinta, y lo que para uno es un asunto sin valor para el otro puede ser grave. Hay que valorar las cosas también desde el punto de vista del otro, entendiendo por qué ha producido el efecto que ha producido el motivo del conflicto, o hay que hacerle ver al otro, de buenos modos –sin tratar de imponer-, que tal vez está

exagerando un poco o está un poco equivocado en su planteamiento. Esto conviene decirlo con mucho tacto, porque si no se hace bien puede producir el efecto opuesto al deseado, ya que el otro puede llegar a sentirse menospreciado al hacerle ver que su actitud o su opinión no son acertadas o tal vez sean desproporcionadas.

Hay que escuchar para saber. Conviene que el otro lo exponga todo, y no adelantarse con lo que uno cree que va a decir o cree que siente. **Si se quiere saber lo que le pasa, no hay más remedio que escuchar hasta el final, y prestando atención.** Tal vez se le sorprenda en una contradicción o tal vez se descubra cuál es la realidad de lo que se esconde tras lo que muestra. Tal vez no esté enfadado con su pareja, sino consigo mismo, pero prefiere responsabilizar al otro. Tal vez lo que se esconde detrás de su enojo es otro sentimiento distinto.

Por ejemplo, puede decir que se siente desatendido –y si dice que "siente" no quiere decir que sea la realidad, sino que es su sentimiento, su sensación-, y es muy posible que no se sienta desatendido por su pareja, sino que el hecho de haber sentido un minuto de desatención le haya puesto en contacto –y haya sacado el asunto a la luz- con la desatención o abandono que sintió por sus padres en la infancia, o que es él mismo quien se desatiende mientras espera ser atendido por los otros. No digo que hay que jugar a ser psicólogos, sino que hay que prestar mucha a atención a lo que su opinión tal vez esconde.

Es interesante ser cariñosos y atentos porque no hay que olvidar que la razón por la que se está tratando entre ambos de conseguir una solución al conflicto no es otra que afianzar aún más su relación superándolo juntos, porque se aman, y porque ambos desean todo lo que sea un mejoramiento para el otro y un progreso en la calidad de la relación.

Y es mejor estar presididos en todo momento por la cordura, la mesura, la paciencia, la calma en la medida de lo posible, otra vez por más amor de ese que se tienen, por unas sonrisas que inviten a sobrevivir al naufragio, por la educación, por el cuidado y la comprensión.

Y que al final del intercambio de opiniones, y tras la conversación, pongan el broche de oro con un abrazo, un beso, o el gesto que en su argot secreto indique que todo está bien.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Eso de estar hechos el uno para el otro es una frase tan bonita como utópica. El amor por sí mismo no se mantiene solo. No existe la predestinación y sí existe el trabajo en común para acostumbrarse al otro y para sacar la relación adelante.
- Para que la relación esté bien hace falta amor... y voluntad de querer que esté bien. A eso hay que añadir la implicación necesaria para que así sea.
- El diálogo es fundamental en la relación, pero aún lo es más cuando se trata de resolver conflictos.
- Dejar exclusivamente en manos del amor la solución de los conflictos es una irresponsabilidad. Es una ayuda, pero no la solución definitiva.

CAPÍTULO 122 - HAZME FELIZ

La responsabilidad de ser feliz no es algo que se deba delegar en otra persona. La felicidad propia es un asunto personal. Es un asunto muy importante y es intransferible.

Es distinto que el otro nos aporte y sume felicidad a nuestra felicidad. Como ya he aclarado en otros capítulos, en la parte egoísta de la relación de pareja está esa de que uno se une con otro porque piensa que con ese otro va a estar mejor que solo. En el fondo, inconscientemente, exige que el otro le aporte felicidad para estar mejor. Y es una lógica aspiración. Pero el otro tiene que aportar la felicidad que su propio amor, o su propia naturaleza, le permitan; lo que es dramático es pasarle al otro la responsabilidad de la propia felicidad, diciéndole aunque sea sin palabras: "hazme feliz".

El otro te hará feliz, o lo intentará, porque es uno de sus propósitos cuando ha decidido unirse a ti, pero no como su exclusiva responsabilidad y obligación –ya que sería tristísimo que tuviera que ser así-. Si alguien siente que hacer feliz al otro no es por su propia voluntad sino que es una imposición… va a sentir rebeldía y una rebelión interior, quiera o no quiera, porque puede sentir que se está mancillando la pureza de algo que se ha de dar de un modo natural. O es espontáneo y es el deseo del propio corazón, o es el encargo más triste que existe.

El otro va a hacer todo lo posible para hacerte feliz y eso es lo mismo que se supone que tú vas a hacer por él.
La postura de "Hazme feliz" –mientras yo no hago nada por hacerme feliz- es una grandiosa expresión de irresponsabilidad y de descaro.

No se puede amar o dar felicidad por obligación.

No se puede obligar a que amen o aporten felicidad por obligación.

Y si no lo ves claro, ponte en el lugar del otro y siente dentro de ti qué es lo que pasaría si es el otro el que te exige "Hazme feliz".

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Amar y hacer feliz al otro en la relación es el propósito de la unión. Va implícito en el acuerdo.
- "Apórtame motivos para que me sienta feliz" es una petición digna, pero no es digno responsabilizar exclusivamente al otro de ese asunto.

CAPÍTULO 123 - NEGAR LAS CICATRICES QUE VA DEJANDO EL DESAMOR

Las heridas graves no desaparecen nunca del todo: dejan cicatrices que se pueden disimular pero no hacer desaparecer. Puede llegar a mitigarse el dolor, pero no pueden ser negadas.

"No es nada…", "ya estoy acostumbrada…", "no me importa…"

Éstas, y otras frases similares, deberían ser desterradas, porque mienten.

Duele. El desamor duele. Es una herida grande y grave.

Y cuando alguien siente ese desamor tiene que dejárselo muy claro al otro para que sepa lo que está haciendo, o lo que no está haciendo, y no pueda escudarse después detrás de un "no sabía que eso te hacía daño".

Las heridas tampoco se deben maquillar con amor, porque eso las disimula, pero siguen estando debajo del maquillaje.

El desamor atenta contra ese estado que es la relación sentimental. Nadie quiere que ésta se convierta en un fracaso, porque en ese caso podría llegar a sentirse como un fracaso como persona.

Así que descubrir que la pasión inicial se va enfriando casi de un día para otro, que de aquellas atenciones que se ofrecían ya sólo queda un eco lejano que se va apagando, que de los halagos y sonrisas de antes ya casi no queda ni el recuerdo, y que casi todas las promesas se van diluyendo, desapareciendo como si nunca hubieran existido… deja un sentimiento en forma de pena inconsolable, de tristeza amarga, de abatimiento desesperado, y una sensación dolorosa de estar muerto a pesar de que los latidos del corazón indiquen lo contrario.

Cuando se empiezan a notar los primeros síntomas de desamor, y sin aplazarlo ni un día más, conviene propiciar un buen momento para hablar con el otro –sin recriminar, sólo exponer- de los sentimientos que

se están percibiendo, o de la realidad que se está comprobando, y tratar de encontrar una solución entre ambos, antes de que todo se pierda irremediablemente.

Vivir en esas condiciones, y sin decir lo que se siente por no molestar o herir al otro, o por miedo a enfrentarse a la realidad, o por no querer reconocerlo y, además, depreciarlo diciendo cosas como que "es una mala racha que ya se pasará…", "todas las parejas pasan por esta misma situación…", "igual es culpa mía que soy demasiado exigente…", "bastantes embrollos tiene él como para que yo le vaya ahora con esto…", "ni me molesto: va a decir que son tonterías mías…", o cualquiera otra razón que lleve el mismo tono derrotado es el preámbulo de un fracaso estruendoso.

En la relación no debería haber ningún tema tabú, y éste, precisamente, es el que no se debe aplazar ni evitar, porque el presente y el futuro sentimental de ambos, como miembros de la relación, depende de que ambos se encuentren bien en ella.

El hombre, por lo general, es menos exigente, así que se conforma con menos. En realidad, y no exagerando mucho, se conforma con tener las necesidades básicas cubiertas: sexo, alimento, compañía –cuando se desea, que no a todas horas-, dinero, caprichos, algo de cariño y un hogar. Puede vivir sin el resto de cosas.

La mujer, afortunadamente, es conocedora de que hay otras fuentes que emanan placeres, y está más predispuesta a ellos porque su sensibilidad le permite apreciarlos. Aprecia y valora la compañía, la conversación acerca de los sentimientos, sentirse cálidamente abrazada, el placer de notar las manos de ambos entrelazadas, las miradas que hablan sin palabras, los suspiros, las ensoñaciones, las conversaciones entre corazones, los grandísimos detalles que para otros apenas son perceptibles, amar, el amor…

Por eso el desamor, que puede pasar un poco más desapercibido para el hombre, tiene tal relevancia que su falta se convierte en un vacío que grita y en una ausencia que aunque se trate de eludir insiste pertinazmente, porque es consciente de lo importante que es el amor.

Negar las cicatrices que va dejando el desamor es otro auto-engaño intolerable: es mejor reconocer su fuerza e importancia, y ponerle remedio. Sea el que sea. Implique lo que implique.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hablar, informar, compartir… la comunicación es imprescindible en la relación y más en los asuntos que pueden afectarla.
- Todo lo que se siente se puede y se debe comunicar al otro miembro, con cuidado, con amor, sin agresividad, pero se puede y se debe hacer.
- **El desamor conduce a la indiferencia, y esta es el enemigo mortal de las relaciones.**

CAPÍTULO 124 - ESPERAR UN MILAGRO

Existen algunos matrimonios que no son otra cosa que una relación meramente comercial donde funciona, de forma constante, la norma de "te doy si me tú das".

Hay personas que cambian su soledad por la opción de tener a alguien de compañía porque esperan que así tendrán atenciones, porque necesitan que les preparen su comida, o les solventen su sexualidad, o se encarguen del aseo de sus ropas, o resuelvan la economía. Y hay libertad para que las relaciones puedan ser así.

Es habitual escuchar a personas que dicen soportar cualquier cosa de su pareja ya que es quien mantiene económicamente la casa y la familia, y es habitual encontrar seres totalmente subordinados a otro que les impone un mando despótico.

Otros dominan autoritariamente en todos los sentidos: como si hubieran comprado un esclavo. Esto, a veces se ve a simple vista pero otras veces es una dominación ocultada maliciosamente con sonrisas… pero son idénticas en su cometido.

Otros buscan la forma de encontrar amor dando lástima y no saben que sólo encuentran compasión, pero no amor.

Otros actúan como niños caprichosos y encuentran en su pareja una "madre" que les sigue protegiendo, y hay quienes se hacen los débiles y buscan cobijarse en su pareja tratando de lograr su protección.

También hay quienes subordinan a su pareja golpeándola físicamente, o de una manera psicológica y denigrante.

¿Y a esto le llamamos Amor?

Esto es comprar y pagar, es una transacción comercial en las que a veces se usa el dinero y en otras se paga con la propia libertad.

Donde no hay amor difícilmente va a aparecer por las buenas. Hay que ser consciente de lo que se tiene y aceptarlo o dejarlo. Pero no es conveniente esperar que un día brote de la nada. En esto de amar, no existen los milagros. Más vale no esperarlos.

O se ponen ambos a la tarea de poner amor en la relación –pero sobre un amor que ya existía, porque si no lo existía es tarea ardua y casi imposible-, o se acepta que no lo hay y se renuncia a que aparezca. O se acepta que continúe así -si ambos están de acuerdo- o directamente se cancela la relación por falta del elemento primordial.

En este caso hay que permitirles a la mente, a los sentimientos y a los hechos, que aporten su opinión sincera y, desde el punto de vista del Amor Propio, se reconozca la realidad de lo que hay y se decida lo que se crea conveniente.
Pero no esperar un milagro.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación hay que trabajarla para que prospere. Requiere esfuerzo. Confiar en un milagro puede ser un nefasto autoengaño.
- No es conveniente dejar que las relaciones que no van bien se resuelvan ellas solas. Si no intervienen ambos en la sanación, su destino inevitable es su desaparición.
- Cada pareja espera una cosa distinta de su relación. En teoría, cualquier relación plenamente aceptada por ambos VOLUNTARIAMENTE, puede ser admisible.
- Cuando la relación no da más de sí porque una de las partes no aporta lo que le corresponde, en la disolución puede estar el beneficio para quien da y no recibe.

CAPÍTULO 125 - CONFUNDIR "ESTOY ENAMORADO" CON "ME INTERESA"

Eso de que algunos no sepan distinguir muy bien "el amor" de "lo que interesa", que es más habitual de lo que parece, lleva a confundirse en el momento de tomar la decisión de con quién se va a formalizar la relación.

Ya he dejado claro que, en mi opinión, y aunque cueste reconocerlo y aceptarlo, las relaciones sentimentales son relaciones de interés. "Estoy contigo porque creo que estaré –en algunos o bastantes aspectos- mejor que sin ti", es una realidad aunque uno no llegue a pensarlo así conscientemente.

¿Quién decide en tu caso?

¿Es tu corazón quien dispone, o es tu mente quien es capaz de ver en el seleccionado más cosas que le interesan que en otro cualquiera?

Poco a poco, cuando uno se empieza a relacionar con otro, éste va ganando en interés –otra vez una palabra que pertenece más a la mente que a los sentimientos - si es que encaja con alguna idea que se tiene más o menos preconcebida de lo que se desea, o si es capaz de romper con su encanto o personalidad lo que estuviera premeditado, y ahí es donde reside otra duda: ¿quién le va aumentando o restando puntos o posibilidades?, ¿quién amplía las probabilidades o las va apagando?

Y más relevante aún: ¿está todo uno presente y consciente en esa decisión, o la deja al criterio y la designación del azar mientras que en realidad solo es espectador de una decisión inconsciente que toma la obnubilación del momento?

¿Surge la decisión de ese sitio donde brotan los pálpitos acertados, o es un decreto de la intuición, o es clara y directamente por interés?

¿Es el alma quien asesora?

¿Es el corazón simbólico con toda su sabiduría atávica quien hace la selección?

¿O es la suma de los sentimientos alborotados, las cosquillas en el estómago, el sexo exaltado, las sonrisas que prometen serán eternas, las miradas que producen los más encantadores escalofríos, sus promesas sin palabras o levemente susurradas…?

¿Es todo ello junto lo que encandila a uno cada vez que se imagina al otro, cuando se oye la voz que le dice "te quiero" como jamás nadie lo ha pronunciado… y, también, por supuesto, los intereses?

Es una relación chocante la de los sentimientos con los intereses, pero es conveniente prestar mucha atención, porque uno se puede estar jugando todo su futuro y su felicidad, o su infelicidad, y es bueno hacerse las preguntas y reflexionar bajándose de la nube y escuchando todas las voces interiores, y, sobre todo, no engañándose, no siendo cómplice colaborador en la propia auto-destrucción.

En el momento de la elección aún se está a tiempo de deshacer las ilusiones que uno se ha empezado a formar si se descubre que no se tiene el convencimiento aplastante de estar acertado en la decisión, o si se comprueba que no hay armonía y unanimidad entre todos los opinantes, internos y externos, y que la realidad no concuerda con los anhelos.

Lo que resultará más difícil es perdonarse posteriormente ese autoengaño consciente, o haber caído en la omisión de lo que sería más acertado si se hubiera reconocido la realidad.

Lo paradójico es que, en un asunto en el que debieran primar los sentimientos, es conveniente y hasta imprescindible que participe la mente, pero en una mezcla equilibrada de ambos. Si sólo existe uno de ellos, es muy posible que no llegue a ser una relación adecuada.

Y el porcentaje de cada uno de los ingredientes, la fórmula óptima, sólo la puede decidir uno mismo.

En lo que entendemos habitualmente por "amor" y por "sentimientos", existe un riesgo considerable de ceguera y una demostrada falta de realismo, así que es más que conveniente consensuar a ambos con la

claridad realista, sincera y de amor propio, y no caer en la vieja trampa de "nosotros nos vamos a amar como nadie jamás se ha amado antes", o en el autoengaño de "conmigo cambiará porque me ama de verdad". Esos son los argumentos más ingenuos con las bases más tambaleantes que existen.

Reitero: en el amor hay una parte de interés y hay que reconocerla y prestarle atención para que quede satisfecha. Y la parte del amor, también.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor requiere la presencia de la realidad. No se debe sustentar solamente sobre utopías y sueños o fantasías.
- Las relaciones en las que un miembro está por amor y el otro por intereses tienen los ingredientes necesarios para fracasar.
- **No está mal reconocer y aceptar que en el amor están también presentes los intereses, pero tienen que ser intereses para ambos.**
- A la hora de decidirse por una pareja conviene ser plenamente consciente de esa decisión, no dejarse llevar por las calenturas, no eludir ninguno de los inconvenientes que se hayan descubierto, no engañarse.
- Está bien valorar lo que aporta de beneficioso la relación, pero no estar en ella exclusivamente por intereses.

CAPÍTULO 126 - CULPAR AL OTRO POR LA DECISIÓN QUE UNO TOMÓ DE UNIRSE A ÉL (y hacérselo pagar)

Cuando una relación está yendo mal aparecen críticas, reproches, frialdad, una nota de odio, rabia, lamentaciones, quejas, descontentos… y parece como si el otro fuera el responsable de todo ello.

O, por lo menos, es al otro a quien se le culpabiliza y responsabiliza.

Pero si sólo se le culpabiliza al otro se está cometiendo, por lo menos en parte, una injusticia.

Haciendo uso de la sinceridad, y entonando un *mea culpa* que debería ser verdadero, el primer responsable y culpable –sí es que lo hubiera- es uno mismo, ya que fue uno mismo quien tomó la decisión de escoger esa pareja entre todas las personas del mundo.

Si más adelante, y en contra de las previsiones o deseos, se ha demostrado que la elección no fue acertada -si es que no ha habido mentira u ocultación por parte del otro durante el noviazgo, en cuyo caso todo cambia-, sería bueno hacer dos cosas.

La primera, no entrar en una espiral autodestructiva de juicios y reproches hacia aquella persona que decidió en aquel momento quién sería su pareja. "Aquella" –que entonces era uno mismo, pero no el que es en la actualidad- tenía algunos años menos, una cierta escasez de experiencia, y no era una adivina infalible capaz de presagiar el desenlace al que ha llegado la relación. Por lo tanto hay que comprenderla y eximirla de castigo.

Aun en el caso de que sospechara que no iba a salir bien la relación, fue la decisión que se tomó y, sobre todo, ya no tiene remedio, y reprochar y reprochar y reprochar… no sólo no resuelve nada, sino que crea una relación tensa y desagradable, plagada de una innecesaria y perjudicial frialdad y de reproches, entre uno y Uno Mismo y, desde luego, no es el mejor camino para encontrar una solución a lo que ha de seguir al

conflicto actual. Uno va a tener que reconstruirse, emprender una vida distinta y hacer cambios en su vida y se va a necesitar íntegro y a su favor.

La relación no salió como estaba prevista. Y se acabó eso de darle más vueltas. Hay que aprender de la experiencia y borrón y cuenta nueva.

La segunda cosa, y ya que es ahora cuando se ha confirmado la inviabilidad, es aceptarlo y asumirlo.

Si ya se está en ese momento en que las posibilidades de solución o reconciliación están agotadas, lo mejor es ir deshaciéndolo todo, del mejor modo posible, procurando no quedar ninguno muy perjudicado, y utilizando para ello aunque sea el rescoldo del amor que hubo. Es mejor evitar, en la medida de lo posible, las rupturas traumáticas, los trastos volando por la casa, los insultos y los reproches hirientes, la venganza y el desprecio, o que se sientan perjudicados los hijos si los hubiera. Bastante dolor tendrán ambos a sus espaldas al llegar a esta situación como para hacer leña del árbol caído, como para hundir más el puñal clavado.

"Quien odia a la persona que amó, es que amó mucho", dice Antonio Gala. Si amó mucho, por respeto a ese amor –que se lo merece- sería bueno que ambos culminaran la relación de un modo lo más armonioso posible, agradeciéndose cuanto se hayan podido aportar de bueno durante esa etapa, asumiendo cada uno su parte de responsabilidad en la ruptura, deseándose una serena recuperación, y zanjándolo con un abrazo fraternal en el que pusieran una parte de todo el amor que se tuvieron.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cada uno es responsable de las decisiones que toma. Tanto de las que demuestran ser eficaces como de las menos satisfactorias.
- **Culpabilizar al otro de todo si no es culpable de todo puede ser una forma de no asumir la parte de culpa.**
- Equivocarse en la elección, o que ésta no tenga el final deseado, son posibilidades que existen al formar una relación. Hay que aceptar que no somos infalibles.
- Se dice que cuando se rompe una relación uno se queda consigo mismo, o sea con la mejor parte. Que eso sea también un consuelo.

CAPÍTULO 127 - QUERER QUE EL OTRO SIENTA LO QUE NO SIENTE

Si hay algo que es absolutamente irracional, algo donde los razonamientos más racionales y explicativos no pueden hacer nada, ese algo son... las emociones.

Es imposible convencer al corazón con argumentos mentales, porque mente y corazón hablan idiomas distintos y ninguno entiende, ni quiere entender, al otro.

Las emociones auténticas brotan espontáneamente sin necesidad de una explicación cargada de convincentes raciocinios. Para bien y para mal. Porque a veces eso es contraproducente, ya que la emoción es un niño indómito que se manifiesta como es y como siente. Y sentir no es pensar.

Si el otro no siente pasión, o si la otra no corresponde en el amor, no es tratando de convencerle con explicaciones como se consigue que cambie su actitud o su afecto. No se puede inculcar algo que el otro rechaza, y menos aún cuando es algo inmune a las explicaciones de la mente.

Si uno sigue interesado en que se mantenga una relación que no va bien es con la demostración de cómo es uno mismo como se puede reconquistar a la otra parte; siendo como uno es naturalmente existe la posibilidad de que el otro le redescubra, o que sus sentimientos se den cuenta de su estado plano, y que vuelvan a descontrolarse emocionados sus latidos, y que recupere por derecho propio –y sin la colaboración de las palabras y las razones- el sitio en el otro corazón.

Las emociones son naturales siempre. La parte que puede ser incómoda o perjudicial es cuando una emoción que no nos gusta la convertimos en un mal sentimiento.

La atracción es un proceso involuntario y mentalmente descontrolado, y la atracción –física, mental o espiritual- es imprescindible para que uno

se sienta fascinado por otro. Y si se pretende manipular al otro, quien lo intente se va a dar cuenta que va a lograr un efecto opuesto al deseado.

La atracción es el primer paso, pero, cuidado, sentir atracción no es sentir amor. No se deben confundir la atracción que sólo tiene un marcado matiz sexual, o la atracción por su personalidad, o la atracción intelectual o espiritual, con el amor. Eso es algo que puede o no puede darse posteriormente.

Pero si no existe una atracción en el corazón, la que sea, entonces es muy difícil –acercándose a imposible- que el otro sienta lo que no siente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No se pueden imponer las emociones y no se puede obligar a los sentimientos a que sean como no son.
- Las emociones no son racionales: o se dan por sí mismas o no se dan.
- El corazón no acepta órdenes.
- El amor sólo se siente cuando hay motivos por los que amar.

CAPÍTULO 128 – DÁMELO TODO

En las relaciones que están mal planteadas, defectuosas desde su nacimiento, hay uno –generalmente el hombre- que le exige todo a la otra parte. "Dámelo todo", dice con sus actos y su modo de ser y actuar.

Este tipo de relación es inaceptable. Es injusto. Consigue que algo que se basa en aportar y compartir mutua y desinteresadamente acabe siendo algo en el que sólo recibe uno a costa del sacrificio o la entrega del otro.

Si alguien lo pide todo puede indicar varias cosas. La primera, que es un egoísta, aprovechado, ambicioso y rastrero indigno de recibir cualquier cosa puesto que él no corresponde en la misma medida y deja clara cuál es su única voluntad. La segunda, que no va a apreciar lo que se le dé puesto que no lo interpreta como un acto de generosidad, sino como algo que es un derecho que le corresponde y por tanto no tiene ni siquiera que agradecerlo. La tercera, puede ser que esté anclado en un guion de insatisfacción y va a exigir constantemente y jamás se va a dar por satisfecho.

Ese tipo de comportamiento ha de ser del todo inaceptable, así que habrá que estar atento para no colaborar en eso y muy atento a descubrir si el otro actúa de este modo. En ambos casos, se requiere una modificación y reconducción de la conducta.

El amor, para quien no lo sepa aún, no se demuestra dándolo todo. "Lo hago por amor, para que vea de este modo cuánto le quiero y lo que estoy dispuesta a hacer por él", se dice erróneamente. Si no se recibe a cambio algo similar a lo que se entrega, y no para que sea un negocio equitativo, sino por es algo que tiene que brotar espontáneamente de ambos, es una relación descompensada. No es una buena relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es conveniente y justo no dejarse cegar por lo que se supone que es amor cuando no lo es.

- **Si uno renuncia en exceso a lo que le corresponde y entrega demasiado sólo por mantener contenta a la otra persona… tal vez esté en una relación de dependencia y no de amor.**
- Cuando "dámelo todo" se convierte en una exigencia, en una imposición, más vale revisar la relación con objetividad.

CAPÍTULO 129 - OBSESIONARSE CON EL AMOR IDEAL

El amor ideal es el amor pero… idealizado, o sea fantaseado y sublimado; de ese modo se convierte en una utopía difícil de hacer realidad. Se ha elevado por encima de su estado natural y lo verdadero del amor tal como es por sí mismo, sin adornos ni engrandecimientos artificiales, es la realidad. Es la única y auténtica realidad.

A veces, se le exige demasiado al otro miembro, en el que se han depositado tantas ansias, imaginaciones desbordadas, y necesidades, que nunca va a llegar a cumplir las altas y soñadoras expectativas. No siempre se pueden satisfacer los ideales del otro.

El amor ideal es un enemigo de la relación porque con su ansia la condena a no poder convertirse en realidad.

El amor es un proyecto a largo plazo y no se puede mantener sujeto durante mucho tiempo sólo con pinzas. Hace falta más. Mucho más. Como, por ejemplo, poner los pies en tierra y vivir el amor como realmente es y no como se ha idealizado. Lo cual no quiere decir que haya que conformarse con cualquier cosa sino que **no se le puede pedir a una cosa que sea lo que no es.**

Hay personas que en la búsqueda de ese grial del amor irreal irán rompiendo una relación tras otra porque la realidad no estará a la altura de lo que la imaginación desbordada fabrica. Una vez desencantados romperán su relación e iniciarán con otra persona otro camino orientado directamente hacia el fracaso.

Lo conveniente sería hacer una parada para hacer una importante reflexión en torno a la búsqueda de lo que tal vez sólo pueda tener vida en su imaginación. Y lo más sensato es aspirar a un amor como son los amores por sí mismos, en una relación como son las relaciones, con sus altibajos, sus pequeños desencuentros y sus momentos de Gloria.

Y no buscar urgente y desesperadamente otra persona que llene el hueco que hay. **Es mejor que el corazón se enfríe antes de volverlo a**

ocupar. Es mejor que se vacíe de ecos, de aromas, del otro calor o del otro frío… es mejor que pase un tiempo para que cicatricen bien las heridas, para que el viento se lleve las voces y las pisadas, se apaguen definitivamente los rescoldos, y el olvido se haga cargo de todo y se lleve todo lo inútil consigo. El campo se deja en barbecho para que luego dé mejor cosecha. Que el olvido no se lleve, bajo ningún concepto, lo que se haya aprendido, lo que conviene saber y lo que conviene recordar porque no se desea volver a repetir. Hay que evitar eso de volver a tropezar en la misma piedra. Con una herida ya es suficiente.

Al corazón, tras una ruptura, conviene dejarle que se apacigüe, que retome sus pulsaciones naturales, y que reorganice su casa para acoger bien al nuevo inquilino.

Por todo ello, empecinarse en un amor ideal de alguien que sea un dechado de perfecciones es buscar lo imposible. Y pretender que el otro -que no es ni más ni menos que un Ser Humano que lleva la imperfección en su origen-, sea por naturaleza la impecabilidad absoluta, sea sublime o divino, lo supremo, que no cometa una torpeza o diga un inconveniente, que sepa comportarse siempre de un modo irreprochable y sepa adivinar deseos y pensamientos para convertirlos en realidad, siempre magnífico y admirable, es pedir lo imposible.

Será bueno hacerse a la idea de que los amores ideales no soportan la luz de la realidad, y que no se les puede sacar del mundo de la fantasía, porque están condenados a morir desde antes de haber nacido.

El otro es Humano. Y eso obliga a ser realistas con los deseos y a dar un toque de cordura a los sueños.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor idealizado está condenado a morir desde antes de haber nacido.
- Está muy bien establecer unos "mínimos" para la relación, pero la obsesión por la perfección absoluta la convierte en algo imposible.
- **En una relación –de cualquier tipo- es mejor disfrutar lo que hay que sufrir por lo que no hay.**

- En una relación puede ser conveniente ser intolerante con LO QUE NO SE QUIERE admitir que haya pero un poco menos riguroso con la exigencia del cumplimento de todo LO QUE SÍ SE QUIERE.

CAPÍTULO 130 - QUERER SUSTITUIR A SU MADRE

En el capítulo titulado "SOBREPROTEGER AL OTRO MIEMBRO DE LA PAREJA", ya vimos que se puede llegar a ocupar el puesto que le corresponde al otro miembro de la pareja sentimental, pero es que algunas mujeres lo hacen aún más cuando sacan su instinto maternal y lo quieren proyectar con su pareja.

Ya que "se lo han arrebatado a su madre" –simbólicamente-, y para que él no note el vacío, pueden entrar en una pugna para sustituirla y que él no la eche en falta. Les prepararán las mismas comidas que les hacían sus madres, y rivalizarán con ella para ver quién cocina mejor y con más cariño, y quién le trata mejor y le da más caprichos.

No hay que olvidar esto: él quiere estar con una mujer, la que ha escogido, y no quiere otra madre. No quiere que le traten como a un hijo, porque entonces puede darse el caso de que no sienta deseo sexual hacia ella ya que su inconsciente puede interpretarlo como un incesto y porque él busca en ella solamente una esposa. Al mismo tiempo que, si arrastra algún asunto desagradable hacia su madre, el tener otra en casa le puede molestar mucho.

Al hombre le resulta muy cómodo que la mujer sustituya a su madre en las tareas que no son de su agrado, o esas que se supone son "de madres", y es muy probable que no le agrade colaborar en las tareas domésticas, y en ese asunto será muy bien venido que la pareja se responsabilice de esa tarea, pero no le gustará que su pareja le regañe como haría una madre, o que llegue a ser tan pesada –lo escribo con cariño- como sólo una madre puede llegar a ser cuidando a su hijo, ni que insista en esos detalles tan maternales de "abrígate, no cojas frío", o "come más que te estás quedando en los huesos", etc.

Conviene tener cuidado y no repetir el modelo de su madre. No es eso lo que hay que hacer. Y si acaso, que sean sólo las cosas que no ocasionen

una renuncia dolorosa o que le obliguen a un esfuerzo extraordinario que no es conveniente asumir.

Esto puede ser sencillo de notar si se le presta un poco de atención. Hay que ver, primero, qué cosas hace una que no son las habituales que ha hecho siempre de modo natural pero que él se las pidió clara o veladamente y se las están concediendo; segundo, revisar si eso es una molestia desagradable o insoportable, y en caso afirmativo tomar una decisión con respecto a ello; tercero, observar si él pide las cosas de un modo directo autoritario –de ordeno y mando-, en cuyo caso hay un serio problema que requiere urgente solución, o si las pide de un modo tan sibilino que una no se da cuenta pero las hace aunque luego le quede una sensación desagradable cuyo origen no es capaz de identificar; cuarto, estar atenta a ver si él repite a menudo cosas relacionadas con su madre del estilo de "cocina mejor que tú…", "esto siempre me lo tenía preparado sin que yo tuviera que decir nada…", "me dejaba quedarme más tiempo en la cama…", etc. Mucha atención. Observarse, darse cuenta y tomar decisiones, porque se es su pareja pero no su madre.

Que sea su madre quien le trate como a un hijo, y que sea la pareja quien le trate como un hombre.

Para saber si de algún modo estás haciendo el papel de su madre comprueba si…

Le haces siempre la maleta, le recuerdas sus citas y compromisos y responsabilidades y la toma de medicamentos, le calientas la comida aunque pueda hacerlo él, le escoges la ropa y el perfume, le evitas las molestias y haces las cosas que le corresponden a él, evitas los conflictos a cualquier precio, etc. Todas estas cosas son muy buenas si se hacen voluntariamente y con amor, pero prestar atención para ver si se hacen por ocupar el lugar de su madre.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El papel de cada uno de los miembros es ser él mismo o ella misma y no sustituir a otra persona.
- Atención a no confundir el papel de esposa/pareja con el de madre.
- La sobreprotección nunca es buena.

6 - CUANDO LA PAREJA ESTÁ DESCOMPENSADA

CAPÍTULO 131 - ¿SER YO O SER QUIEN EL OTRO QUIERE QUE SEA?

Algunas personas tienen tan mal concepto de sí mismas que piensan que si se muestran en la relación tal como son, no van a gustar al otro.

Así que se inventan un personaje que va reuniendo todas las cualidades que le gustan al otro, un personaje que se comporta como el otro desea, que no se opone a lo que el otro dice, que va convirtiéndose en una persona sumisa y sin personalidad, que no muestra quién es en realidad porque se imagina que si se muestra tal como es realmente… el otro se va a dar cuenta de lo poco que vale y la va a dejar…

Este es un pensamiento funesto, muy nocivo, que bulle en la mente de muchas personas faltas de autoestima o con una tendencia a la dependencia.

A quien no haya pasado por esta experiencia le costará entender la situación de quien sí lo ha hecho. Le sorprenderá que haya personas así. Pero hay personas que son así. Mejor dicho: que están siendo así.

Si una persona se inventa un personaje para agradar al otro, que valore bien que eso requiere un esfuerzo extraordinario, porque vivir una personalidad ajena y una vida falsa requieren una atención constante a fingir, a engañar, a renunciar a su propia esencia y naturaleza.

Que valore también que en muchas ocasiones se le van a aparecer preguntas exigiendo su respuesta y conviene no obviarlas, porque atenderlas y responderlas pueden ser lo mejor que uno haga por sí mismo. Uno va a escuchar una voz que le nace en las entrañas diciendo: "¿Quién soy yo?", "¿Quién soy yo REALMENTE?" Después la voz irá tornándose más paternal pero inquisidora: "¿Por qué no soy yo mismo?". Y quien escuche esas preguntas –y es muy interesante escucharlas- será mejor que tenga una respuesta veraz y satisfactoria por su propio bienestar. Y que recuerde que uno jamás debe engañarse a sí mismo porque eso es de una ruindad imperdonable.

¿POR QUÉ NO ESTOY SIENDO YO MISMO?
¿POR QUÉ NO ESTOY SIENDO YO MISMA?

En algún momento estas personas se van a bajar de la nube rosa del enamoramiento, del cuento que se han inventado, de la mentira que se cuentan para sobrevivir, y se van a dar cuenta del papel ficticio que están representando y, si son sinceras, comprenderán que es mejor llevarse bien consigo mismas que llevarse bien con el otro. Y que sí es posible hacer también ambas cosas, pero eso solamente se consigue si uno se lleva bien consigo mismo y es él mismo en la relación.

Es interesante revisar cuáles son los motivos reales que empujan a uno a dejar de ser él mismo para ser el autómata o el sirviente que el otro desea. Tanto si es un asunto de abandono en su infancia, como si es una desesperación por no soportar la soledad, o si es un problema de autoestima muy baja, para todos los casos hay una solución o un arreglo, y para ello hay profesionales capacitados que pueden orientar. Es preferible evitar eso de tener que renunciar a ser uno mismo.

Además –y en esto conviene ser muy honrados y no autoengañarse- si el otro se ha enamorado de ese personaje ideal –pero irreal- que ha creado en su imaginación con su deseo y que "exige" que uno sea, no se ha enamorado de uno, no le ama a uno: ama al personaje. Y uno no es el personaje.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **No es recomendable renunciar a ser uno mismo, eso puede crear una desorientación interna y mental en la que uno ya no sepa quién es realmente.**
- Está bien modificar algunas conductas personales siempre que sea por decisión propia y no por imposición.
- El otro miembro de la pareja se ha de enamorar de uno tal como es, y no de la idea que se ha formado en su mente. Se ha de enamorar de la persona que uno es y no del personaje que ha creado.

CAPÍTULO 132 - LLAMAR "ACEPTACIÓN VOLUNTARIA" A LO QUE ES "SUMISIÓN INCONDICIONAL"

Para que todas las ideas que aparecen en estos capítulos puedan tener utilidad se requiere que, al leerlos, haya una apertura mental que sea capaz de no dar nada por supuesto y permita revisarse a uno mismo en la relación, por si aparece reflejado en alguno de los capítulos. Se requieren también, indispensablemente, una honradez intachable, una lucidez que no tolere el engaño, una aceptación sin trabas de la realidad incuestionable, no mentirse, ser imparcial, amarse y tener claro que el propósito de cualquier cosa que se emprenda relacionado con lo que se dice en estos capítulos es el bienestar personal y el bien de la relación, y es conveniente también tener una capacidad de comprensión muy predispuesta al perdón y la reconciliación en el caso de que uno se descubra en una situación que no sea de su agrado.

Si algunas personas no se auto-engañan puede que se den cuenta de que están en una sumisión involuntaria, en una situación que, para dulcificarla, clasifica de aceptación voluntaria. Si a las cosas se las llama por su nombre real, uno se puede sorprender al darse cuenta de que muchas de las cosas que hace no las hace porque sean de su agrado sino para complacer al otro; que ha renunciado a algunas cosas que no deseaba renunciar, pero que lo ha hecho por el bien de la convivencia; que hay carencias que oculta o niega restándole importancia y dándose explicaciones que no siempre resistirían la prueba del polígrafo. Las cosas que se hacen por libre voluntad, sin ningún tipo de coacción directa o subliminal, y siendo consciente de ellas, no están mal. Están muy bien.

Cuando se hacen a regañadientes y disfrazándolas de otra cosa, justificándolas sin convicción, padeciendo una rozadura en el alma cada vez que se hacen, sintiéndose humillado o despersonalizado, viéndose serio o triste en la relación, entonces es momento de plantearse seriamente y sin rodeos este asunto y ver qué se hace con él.

A la persona que se encuentre en una relación de sumisión, más le vale que la reconduzca y ponga las cosas en el sitio justo que les corresponde,

o que valore muy seriamente la posibilidad de terminar con esa relación, porque la dignidad personal ha de estar por encima de la sumisión. Todos somos honorables, o sea, dignos de ser respetados por los otros. Este respeto es un derecho que debe convertirse en irrenunciable.

Lo repito nuevamente: el peor agravio que se puede hacer una persona es engañarse. Es un pecado que no se debe cometer. Y es peor aún pretender justificar ese auto-engaño.

No se deben llamar a las cosas con otro nombre, ni disfrazar la realidad con el traje de la mentira, ni tratar de suavizar lo desagradable dándole una capa de pintura rosa.

Nadie en su sano juicio debe aceptar una sumisión incondicional al otro miembro de la pareja –y más concretamente, a ninguna otra persona- porque eso implica una renuncia a lo que ha de ser irrenunciable: Uno Mismo.

Nadie debe escudarse en que la subordinación es un acto de amor, como tampoco lo es el servilismo, ni creer que por amor hay que hacer o aceptar cualquier cosa, o que ser sumiso es un modo de demostrar el amor incondicional, o que hay que aguantarlo todo para no enfrentarse o no disgustar al otro…

La sumisión en la relación, el no poder ser uno mismo, no pintar nada en ella, es de una gravedad que supera el valor que se le concede, porque no hay que olvidar que antes de formar una relación cada uno era él mismo y siempre ha sido él mismo –o ella misma-; que el sentido de la vida está relacionado con uno mismo, que la responsabilidad de hacer de su vida algo digno es de uno mismo, y que no se debería permitir que ningún otro anule eso.

La sumisión incondicional implica una renuncia a los derechos propios, a la libertad y la dignidad personal, y a estas alturas ya tiene que estar claro que no hay justificación que lo ampare.

Quien sea sumiso en una relación –y quiera seguir siéndolo- que lo haga, pero sin disfrazarlo de otra cosa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación de pareja ha de ser un trato entre iguales en el que ambos deben seguir siendo ellos mismos, expresándose libremente tal como son.
- Está bien agradar al otro miembro de la relación aportándole lo que se sabe que le va a satisfacer, pero SIEMPRE ha de ser por voluntad propia y no por imposición ineludible.
- **Mucho cuidado con las relaciones donde existe sumisión por una de las partes, porque suelen ser relaciones de dependencia que pueden acabar siendo tóxicas.**
- No siempre hay que decir sí a todo y aceptar todo lo que impone la otra parte. Si sucede así, habrá que revisar con objetividad en qué se ha convertido la relación.

CAPÍTULO 133- LA TENDENCIA A RENUNCIAR

En la relación es casi inevitable que tenga que existir una parte de renuncia en algunos casos. Si se desea una agradable convivencia, uno no puede pedir al otro que ceda en todos los casos y que se amolde totalmente a los gustos o necesidades propios. En ese caso sería una agradable convivencia para uno pero no para el otro. Hay que renunciar a veces y eso hay que aceptarlo desde el inicio. La demostración del amor consiste en renunciar y se renuncia muchas veces calladamente, sin que se note, aunque está bien hacérselo saber al otro, pero es muy conveniente que se haga desde el amor y por amor hacia el otro, y no desde el resentimiento y pretendiendo pasar factura después de otro modo.

En muchos casos, las mujeres tienen tendencia a renunciar a sus derechos sólo para tener una relación que aparente ser cordial o buena –aunque sea para auto-engañarse o para fingir ante el público-, y eso, a la larga, acaba convirtiéndose en un grave inconveniente.

Se puede dar el caso de que uno, aparentemente, no le quiera dar importancia al hecho de renunciar a algo que para el otro sea importante. "No me importa, porque lo hago por amor", puede decirse uno mismo para intentar convencerse, pero cuando se van sumando unas renuncias a otras renuncias, puede llegar el día en que uno haga balance y se dé cuenta de que ha renunciado a demasiadas cosas, mientras que puede darse cuenta al mismo tiempo de que el otro no ha hecho lo mismo a cambio, y puede que vea asombrado que se ha convertido en otro, que ya no es él mismo sino que está siendo el modelo que el otro le ha impuesto –una especie de cautivo sometido o de esclavo en versión moderna-, y se dé cuenta de que ha renunciado al futuro soñado y a otras cosas que le gustaban o que eran importantes, y si no hay una contraprestación a cambio –porque el otro no le haya dado tanto amor que compense las renuncias, por ejemplo- puede ser que se convierta en víctima del desencanto y quede envuelto en su pesaroso manto, y que de pronto sienta que se abre –aunque en realidad ya estuviera desde mucho antes- un insalvable abismo entre uno y otro.

Conviene no renunciar siempre y en todo, como norma. Que no sea uno solamente quien tiene que ceder o perder siempre. Eso afecta a la propia autoestima y va rebajando interés en la relación y por la relación, porque hace que se vaya alejando cada día más del propósito que uno se había formado, y aunque hay que admitir que la realidad no es capaz de igualar a los sueños, sí conviene que la realidad se aproxime mucho, mucho, pero que mucho-mucho, a lo que uno desea que sea.

Si una persona renuncia a algo, ha de hacerlo por decisión propia y de un modo consciente, con un argumento sólido, absolutamente convencida, sin que le quede la necesidad de resarcimiento o venganza, y, insisto, a cambio de algo por parte del otro de modo que todo quede equilibrado en el interior.

Conozco el caso de una mujer, que lleva 50 años casada, que cuando le preguntaron cómo duraba tanto su matrimonio contestó que aún le quedaba amor, un amor que había ido convirtiéndose en un cálido cariño, y que eso era muy importante, y porque en el resumen de la convivencia con su marido "le había quitado más problemas de los que le había dado". Le compensaba. Esto puede ser suficiente para algunos.

Es importante que uno sienta que su renuncia ha sido un "trato" justo, del que se encuentre del todo o muy satisfecho, porque si no sucede de este modo, se va a sentir como una renuncia injusta, descompensada, que se va a padecer como si fuese impuesta, y que va a reclamar un final justiciero y distinto. Dejará la sensación de perder. O sea, va a ser algo mal resuelto.

Renunciar, renunciar, y sólo renunciar, como un capítulo inevitable por parte de uno solo, y tal como queda visto, puede llegar a formar parte del deterioro de una relación. Y esto se puede y se debe remediar.

Nuevamente vuelven a ser el diálogo y la sinceridad quienes pueden evitar tener que llegar a este extremo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La comunicación es imprescindible. Manifestar abiertamente y con sinceridad los sentimientos es conveniente.
- Que no sea sólo uno y siempre quien tenga que renunciar.

- Renunciar, voluntariamente, se debe interpretar más como una ganancia que como una pérdida. Me refiero al caso de que con esa renuncia gane la relación.
- Todo lo que se haga por el bien de la relación –si lo hacen ambos- es correcto.

CAPÍTULO 134 - PERMITIR QUE EL OTRO NO PONGA TODO LO QUE TIENE QUE PONER EN LA RELACIÓN

Está verificado que en la relación la mujer pone mucho más de su parte que el hombre.

Ya lo sé: estoy generalizando. Pero esto se repite demasiado a menudo. Se ha convertido casi en una norma.

Para el hombre en general –salvo para el que tiene un correcto desarrollo personal y las ideas claras y acertadas-, el matrimonio –o la unión consensuada- es poco más que un trámite para acceder a la vida de pareja, en la que espera encontrar grandes satisfacciones y comodidades.

Pero parece ser que –generalizando, o sea que no en todos los casos- una vez terminado el periodo de cortejo del noviazgo, en el que hace el esfuerzo de seducir a la mujer hasta que lo logra, ya no pone mucho más de su parte para seguir enriqueciendo la relación, ni en cuidar y demostrar el amor a su mujer como lo hizo durante aquel periodo.

La mujer –si se comete el error de generalizar- casi convierte la relación en un eje central sobre el que hacer girar su vida. Lo cual puede estar muy bien y ser muy correcto. Según para quién, claro.
No olvidemos que la mujer, sabedora genéticamente de que su función es la de procrear y expandir su especie –como animales que también somos los humanos-, busca instintiva e inconsciente un varón que la fecunde. Del mismo modo inconsciente, el animal atávico de la hembra que vivía en las cavernas desea que haya un macho de su misma especie a su lado porque eso le ofrece protección a ella y a su prole. Aunque esto, en este tiempo del mundo, es sólo simbólico.

En los otros animales no existe la necesidad de una relación de por vida para procrear, pero los humanos tenemos la facultad de poder sentir amor y poder disfrutar de esa posibilidad, y asociamos procreación y amor casi como indisoluble.

Es por eso, tal vez, por lo que la mujer hace un mayor esfuerzo en conseguir que la relación funcione. Es ella la que se responsabiliza de la familia que han formado, la que se implica para que haya felicidad y armonía, y que además éstas sean duraderas.

Pero, como la relación es un asunto de dos, hay una descompensación, y eso conlleva para la parte afectada un gran desgaste físico y, sobre todo, emocional.

En muchos casos la mujer hace de la relación el motivo principal de su vida, la función primordial, y cuando comprueba que el otro no pone el mismo interés, ni la misma dedicación o entusiasmo, la moral se va resintiendo, la decepción hace apariciones cada vez más continuadas, las ilusiones se empiezan a sentir aniquiladas, y lo que queda es poco más que una frustración que no se quiere reconocer. Es una frustración que piensa: "No era esto. No era así como yo lo pensaba. Estoy remando yo sola y la travesía que queda aún es muy larga".
La mujer tiene el derecho y la obligación de exigir compromiso al otro, de exigirle el cumplimiento de su parte, de exigirle que aporte, que colabore, que se implique totalmente.

La mujer no debería tolerar la falta de cumplimiento de aquellas promesas de amor y colaboración que se hicieron durante el noviazgo, no debería tolerar el abandono emocional, ni que no se la respete y valore. Y viceversa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La parte de responsabilidad en la relación de cada uno de los miembros de la pareja la tiene que asumir cada uno irrenunciablemente. Es injusto que sea una sola de las partes la que cargue con todo.
- Aunque haya mucho amor por medio, es injusto que uno tenga que renunciar siempre a sus derechos en beneficio del otro.
- La igualdad entre ambos sexos es algo ya incuestionable. Cada mujer tiene la responsabilidad particular de colaborar exigiéndolo para que así sea.

CAPÍTULO 135 – NO IR EN IGUALDAD DE CONDICIONES A LA RELACIÓN

Este asunto ya es muy repetitivo. Se da en demasiadas ocasiones.

Sucede, sobre todo, en países donde la cultura machista está muy extendida, o donde la mujer no tienen acceso a una buena educación o a tener una profesión que le permita mantenerse por sí misma, y se repite continuamente en mujeres con baja autoestima, en mujeres que ya han sufrido un abandono o una ruptura sentimental –y no quieren volver a pasar por el trance-, y en las que consideran como un inconveniente que las minusvalora el hecho de que no son muy agraciadas físicamente o que ya son un poco mayorcitas.

Estas mujeres, en algunos casos, ven la relación como un modo de no estar solas el resto de su vida –aunque acaben con un hombre a su lado, pero mucho más solas- y, en otros casos, lo ven como una forma de tener garantizado un techo y comida aunque el precio a pagar por ello sea, emocionalmente y por las renuncias, demasiado elevado.

Sin duda, acuden a la relación en inferioridad de condiciones, renunciando veladamente a sus derechos, y conformándose con las migajas de amor o atención que el otro les quiera dar.

No van del modo apropiado ni en las condiciones adecuadas.

En mi opinión, la relación no ha de ser la unión de dos personas que completan el ciento por ciento sumando lo que aportan entre ambas, sino que ha de componerse de la aportación de un cincuenta por ciento por parte de cada una de ellas. Eso en cuanto a la parte emocional o sentimental de la relación. Otra cosa es que luego cada uno de ellos aporte más porcentaje en economía o en cuidado de la familia, pero en la parte amorosa –que es la base y el motivo de la unión- ambos han de aportar por igual, porque no hacerlo así no es algo que se pueda compensar con otra cosa. No es válido justificarse con algo del estilo de: "Tú eres la que más amas de los dos y la que más hace en la casa y por la familia, pero yo soy el que aporta el dinero para que podamos vivir aquí y con eso ya cumplo mi parte".

Por eso no es buena idea incorporarse a una relación yendo de antemano minusvalorada y vencida, menospreciada o acomplejada, deprimida o desesperanzada, o en un mal momento de la vida, porque se corre el riesgo de conformarse con cualquier persona y cualquier situación antes que seguir como se está; de ese modo se está planteando la relación equivocadamente desde el principio, porque uno tal vez no está buscando amor, sino cuidado, acogida, compañía, alguien que le solucione los problemas, y eso no es más que un parche provisional, porque cuando un día salga de ese estado de problema y confusión, y se pregunte dónde está el amor, comprobará que no está a su lado, y eso le dejará muy triste.

En mi opinión, cuando uno va a compartir su vida con otra persona, debería hacerle un planteamiento parecido a este: **"Préstame mucha atención, estate muy pendiente de mí y cuídame como a un tesoro, porque soy una persona excelente y para ti he de parecer un Ser Humano excepcional. Y tú vas a ser, de entre todas las personas del mundo, quien tenga el privilegio y la dicha de disfrutar de mí, de mi compañía, de mis atenciones. Siéntete muy satisfecho y orgulloso por haber sido el elegido. Pero no decaigas en tu atención, porque si no me tratas del modo adecuado te dejaré y será otro quien tenga el honor de ser mi compañero".**

Tan rotundo. Tan exigente. Esta es la idea.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación ha de ser enriquecedora PARA AMBOS.
- Cada uno ha de mostrar su dignidad en la relación, y cada uno debe ADMIRAR al otro –en alguna faceta- como condición indispensable. Me costó mucho comprender esto, pero el día que lo comprendí cambió mi concepto de la relación y de la otra persona de la pareja.
- **Como Seres Humanos todos tenemos valor. El valor de cada persona no lo determinan los conocimientos ni la riqueza ni la posición social, sino su conducta y su esencia.**

CAPÍTULO 136 - IR DE VÍCTIMAS O DE MÁRTIRES

A cierto tipo de hombres les gusta cuando las mujeres se les presentan como víctimas de sus circunstancias, inseguras, apocadas y con una cierta pobreza en su personalidad, necesitadas de su "hombría", que valoren su –aparente- seguridad y su –aparente- claridad de ideas, y que lo reconozcan y les pidan su protección.

Pero eso es sólo al principio.

Eso les harta en seguida a los hombres normales porque les parece que no es la actitud adecuada.

Hay cierto tipo de hombres, no tan "normales", que sí se sienten a gusto con ese tipo de mujeres porque es la forma que tienen de dominar en la relación, de demostrarse a sí mismos su "poder", y por ello se ocupan especialmente de recordarle a la mujer su poca valía y la necesidad que tiene de él, ya que sin él "no es nada ni nadie, y sólo él la va a aceptar siendo tan poca cosa como es". En este caso, se convierte en una relación descompensada, tiránica y dictatorial, en la que el hombre se aprovecha de la mujer de un modo casi delictivo. También sucede esto mismo en parejas homosexuales.

Ese tipo de hombres, una vez pasada esa sensación que produce ser el brazo fuerte y seguro de la pareja -que viene a coincidir con el comienzo del enfriamiento de la euforia del enamoramiento-, y cuando ya creen que la tienen a ella rendida y segura, se empiezan a hartar de esa "pesadez" por parte de ella en que le resuelva todos sus asuntos y se harta de esa inseguridad; le incomoda que esté todo el tiempo pegada a él, le molesta esa necesidad continua –que tanto le gustaba al principio- y le empieza a echar en cara "aprende a tomar tus decisiones", "haz tus cosas tú sola y no me molestes con tonterías", y "a ver cuándo vas a aprender", o "tengo cosas más importantes que hacer que atender tus tonterías".

La misma mujer del principio –que no ha cambiado ni ha engañado desde el inicio de la relación- ahora ya no es del agrado de él.

A una relación no se debe ir en inferioridad de condiciones, ni el amor es algo que se deba mendigar. Una no debe ofrecerse como esclava, ni ir sumisamente diciendo a todo "lo que tú quieras, lo que tú digas". Recurro nuevamente a la dignidad personal. Si una cree que vale poco, que diga que considera que vale poco, pero que no diga que vale nada. Es una persona. Es un Ser Humano. Y eso le da una solemnidad y un valor.

Las víctimas repetitivas, cansan.

Las pobres de espíritu, molestan.

Son preferibles las mujeres seguras, las mujeres que toman la responsabilidad de su propia vida y se valen por sí mismas, las que llegan en igualdad de condiciones a la pareja y aportan, las que se valoran, las íntegras y seguras. Y las que se implican en un Proceso de Desarrollo Personal cuando lo necesitan.
A una relación ha de ir la mujer de la que cualquier hombre se sentiría orgulloso, una mujer que se sienta orgullosa de sí misma.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No es adecuado ir a una relación como víctima mendigando atención y cuidado. Eso es ir en inferioridad de condiciones.
- No conviene estar en una relación en la que no se encuentra felicidad y se padece el sentimiento de ser mártir.
- Ambos miembros de la pareja, por su propio bien y el bien de la relación, han de llegar a ésta sanados y sin arrastrar traumas.
- Sólo en ocasiones la otra parte ayuda a sanar el alma y las emociones, así que ese es un trabajo a realizar cada uno, personalmente, antes de iniciar la relación.

CAPÍTULO 137 - NO TENER OBJETIVOS O PLANES COMUNES

A partir de la constitución de la relación, cada uno de los miembros tiene que seguir siendo él mismo –y esto ha de ser del todo irrenunciable- pero… para que la relación perviva y crezca, es imprescindible tener objetivos o planes comunes en los que ambos estén de acuerdo y los compartan.

Para ello es conveniente estar en un contacto continuo con todo lo relacionado con esa creación propia llamada relación, viviéndola y teniéndola presente en cada instante, haciendo continuamente las aportaciones que se vayan descubriendo y siguiendo atentos a otras cosas comunes para su crecimiento y optimización, y teniendo reuniones periódicas o constantes –como hacen los directivos que dirigen bien una empresa- en las que revisar si se están cumpliendo las expectativas, los objetivos y los planes que se diseñaron en común; si está siendo satisfactoria la convivencia y cada uno obtiene bienestar, y entonces, si todo va bien, pasar a preparar los siguientes pasos, los nuevos propósitos a corto, medio o largo plazo, todo ello en común y para ambos, por supuesto.

Si no se siguen manteniendo y reforzando los lazos y deseos comunes se corre el riesgo de que la pareja, como entidad, pierda peso y fuerza, y acaben perdiendo, lamentablemente, la razón por la que decidieron compartir sus corazones y sus vidas. No hacerlo conduce a un estancamiento en el desarrollo y crecimiento de la relación y aboca a un enfriamiento en la relación o a un final imprevisto.
Y otra cosa: cuando se habla del futuro de ambos y de cosas que afectan a los dos, es interesante utilizar "nosotros" en vez de "yo". Es más transcendental de lo que aparenta. Nosotros.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Nosotros es la palabra que tiene que presidir todos los asuntos que conciernen a la pareja.

- Cada uno de los miembros seguirá teniendo una parte de su vida que le corresponde para sus asuntos y proyectos personales, pero sin desatender ni afectar a la parte común que les afecta a ambos.
- La relación no debe quedarse estancada en lo que se creó al principio, sino que necesita expandirse y con asuntos que interesen a los dos.
- Hay un riesgo grave de que la pareja no evolucione, e incluso retroceda, si no se actualiza a menudo con nuevas ilusiones, nuevos planes y nuevos objetivos.

CAPÍTULO 138 - IMPEDIR QUE LA PAREJA PARTICIPE EN ALGÚN ASUNTO COMÚN

Partimos de la base de que ambos miembros de la relación tienen derecho a conocerlos, a opinar, y a colaborar en los asuntos comunes que afectan a ambos.

El hecho de que solamente uno de ellos quiera hacerse cargo de un asunto que es común indica, en principio, un menosprecio o ninguneo hacia el otro, ya que no es tenido en cuenta, ni valorado, y se trata de un asunto que afecta o puede afectar a ambos. La excepción se produce cuando el otro está incapacitado para tomar decisiones.

No se deben ocultar al otro las cosas que de algún modo le pueden incumbir. La pareja es la creación de ambos –si no fueran pareja serían dos individualidades separadas-. Es necesario que cada uno conozca, si no lo conoce ya, desde la situación financiera común hasta los desencantos personales del otro; desde sus gustos hasta el estado de los electrodomésticos, y desde el amor que se le tiene hasta lo que realmente se piensa y lo que no le gusta de él o de ella.

Conviene no hacer cosas o tomar decisiones importantes sin que el otro lo sepa, porque puede sentirse afectado de algún modo por esa desinformación, y también porque es posible que pueda aportar algún punto de vista distinto o una mejor solución; y además es su derecho y su obligación conocer las realidades.
Si se le impide la participación lo puede sentir como un desprecio que ataque directamente a su Autoestima, o puede hacer que ese sea el inicio de un enfriamiento en la relación y un distanciamiento porque entonces él también se vea legitimado para tomar otras decisiones por su propia cuenta y sin consultar. O sea, el inicio de una guerra que ya se sabe que ambos van a perder.

Si el otro cede la responsabilidad y la búsqueda de las soluciones, y uno mismo lo prefiere así y lo acepta, todo está bien. Para el otro tal vez sea la postura más cómoda y más deseada, pero interesa contar con su

beneplácito reconocido, no sólo dado por supuesto, para evitar conflictos posteriores.

A veces uno toma las decisiones por su cuenta y riesgo amparándose en que el otro "nunca protesta", o "por no molestarle con menudencias", o porque "en casa mando yo", "porque no entiende de esto", o por otras razones. Esto es delicado como se va a poder comprobar.

Es habitual que se distribuyan de algún modo las tareas y las responsabilidades en la pareja, pero es conveniente que las decisiones que sean importantes, o que puedan afectar a ambos de algún modo, sean consensuadas. No es muy importante decidir entre ambos qué se va a cenar esta noche, pero sí lo es cuando se trata de un cambio de trabajo o de domicilio, o algo que supone un gasto excesivo, por ejemplo.

Si la situación jurídica de la pareja es de bienes gananciales, el otro miembro adquiere, por ley, una obligación como responsable solidario de las deudas en las que se vea implicado –y la adquiere aunque no lo sepa, porque no saberlo no le exime de su responsabilidad-, o sea, que conviene consultarle porque si, por ejemplo, se hace una compra grande y no se puede pagar el otro sí tendrá que pagarlo y puede que sea algo en lo que no ha participado en la decisión y no esté de acuerdo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Otra vez comunicación, comunicación, comunicación.
- Los asuntos que afectan a los dos tienen que ser conocidos por los dos.
- Si uno le cede al otro las responsabilidades después no tiene derecho a reclamarle por las decisiones que haya tomado.
- Nadie está legitimado para tomar decisiones graves o importantes en nombre del otro sin que el otro lo sepa y haya dado su consentimiento.

CAPÍTULO 139 - AMAR A UN HOMBRE O A UNA MUJER SIN SER CORRESPONDIDO

Si un hombre no le ama a una, o una mujer no le ama a uno, se acepta, se asume, se llora un poco si hace falta, y se le borra de la mente y del corazón. Sin más.

Esa es la actitud adecuada, aunque casi nunca es la más fácil.

Empeñarse en querer que una relación sea lo que no es, es absurdo y contraproducente. Y ese empeño, si se persiste en él, sólo acarreará conflictos y disgustos.

Cuando en el amor no suceden las cosas tal como uno quisiera, no se es el elegido por el otro, no se ocupa y llena su corazón, o si uno no será quien comparta sus noches y su vida… duele. Duele cuando uno se había creado una fantasía de cuento, cuando uno se había hecho injustificadas ilusiones. La ilusión no contiene ni un ápice de realidad, solamente es un auto-engaño que proviene de una imaginación que no entiende de límites ni de imposibilidades; es nada más que una esperanza atractiva cuyo cumplimiento aportaría una satisfacción. Una utopía.

La realidad es que en ocasiones el destinatario de ese amor idealizado o inventado, no ofrece lo mismo a cambio. No siente ni desea igual.
El amor no se puede imponer. A nadie se le puede obligar a que ame, porque el amor no se forma a partir de exigencias ni empeños ajenos, ya que no se puede crear mentalmente sin sentimientos, ni nace espontáneamente para satisfacer los intereses de otro. **Es un asunto de los sentimientos y estos no admiten órdenes que no sean dictadas expresamente por el corazón.**

Pero hay personas que desafían toda lógica, toda sensatez, y hasta la propia realidad, y se imponen amar a quien no les corresponde con su amor, aunque ello sólo les proporcione, a cambio, desamor y dolor.

Si una mujer se obceca y obsesiona con un hombre, o un hombre con una mujer, y comprueba que el otro no le ama siendo tal como es, o no le atrae tal como es, en su absurda e inadmisible desesperación es capaz de llegar a ser quien el otro quiere que sea con tal de que ser querido. Y eso es un gravísimo error de trágicas consecuencias.

Si alguien entra en ese catastrófico juego, renunciará a lo que debiera ser irrenunciable: Ser Uno Mismo. Y renunciará a llegar a ser querido por ser, precisamente, uno mismo.

Antes o después, un día comprobará afligido que estar fingiendo ser quien no es, y estar representando un papel que no ha sido escrito para él, no compensa.

Quien compruebe que tiene esta tendencia que sea muy consciente de que es posible que esté estableciendo una relación de dependencia hacia la otra persona y que estas dependencias muy a menudo acaban siendo tóxicas y muy dolorosas. En estos casos es conveniente contactar con un psicólogo.

Si alguien hace cualquier cosa para mantener a una persona a su lado, aun sabiendo que no es amado, eso no es amor sino que es falta de Amor Propio y de dignidad. Y comprar un sucedáneo de amor a cualquier precio siempre es pagar un precio disparatado.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor no se puede imponer. A nadie se le puede obligar a que ame.
- El amor Propio está por encima y por delante de la desatención que puede aportar la persona idealizada que no ama.
- Hay que tener cuidado de no caer en relaciones de dependencia por amar a otra persona sin tener correspondencia.
- En algunos casos, conviene que el corazón hable con la mente y le pida consejo o asesoramiento. En estos casos la cordura es muy necesaria.

CAPÍTULO 140 - ÉL NO ES MALO, LO QUE PASA ES QUE ES ASÍ

Ya hemos visto varios errores en las relaciones que son imperdonables. Este es de los grandes.

Creer en la frase del título de este capítulo es auto-engañarse, y auto-engañarse es un pecado tan grave como inaceptable.

Cuando una persona se da cuenta de que el otro, o la otra, no es lo que aparentaba –porque ya lo ha demostrado en muchas ocasiones-, y no se ve una intención firme por la otra parte de modificar su comportamiento, es el momento inaplazable de aceptar la realidad, llamar a las cosas por su nombre, y dejar de jugar con la mentira de que "no es malo, lo que pasa es que tiene esos arranques…", o "él no suele ser así, será que tiene un mal día…", "pobre, es que tiene muchos problemas y con alguien lo tiene que pagar…"

"Si él es así", que lo sea, pero que lo sea él solo, y que una no tenga que soportar los daños que provoca su modo de ser. **No conviene confiar mucho en que cambiará por la buenas, en que un día se levantará transfigurado y será distinto y perfecto, porque eso no pasa así, ni por las buenas ni por efecto de algún milagro.**

Si ya se le ha hecho una advertencia seria de lo que puede provocar con su actitud y no lo enmienda inmediatamente, es el momento oportuno de pensar muy seriamente en tomar una decisión.

Qué decisión tomar es algo personal. Aunque parece muy evidente.

La más lógica parece ser abandonarle, sin ningún cargo de conciencia, teniendo la tranquilidad de haberle dado oportunidades, y aceptando sin dolor que es responsabilidad de él lo que le suceda, o teniendo la clara comprensión de que el otro puede estar viviendo una experiencia personal por la que tiene que pasar y, a partir de este momento, en soledad o en otra compañía.

Lo que hay que evitar por todos los medios es ser víctima y resultar perjudicada. Por respeto a una misma, porque nadie se merece un maltrato físico o psicológico, ni un menosprecio o el sufrimiento, y por dignidad personal.

Si una persona se encuentra en una situación en la que soporta un maltrato, y va a seguir tolerándolo –cosa que es una aberración-, sería conveniente que revisara si de algún modo lo tolera porque cree que es merecedora de ello. Averiguar si esa es la razón verdadera por la que sigue. Y si es así, la recomendación es que busque un profesional de la psicología que le ayude a dejar la relación y a comprender que ninguna persona es merecedora de maltratos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es inaceptable una relación donde se recibe sufrimiento y no amor.
- El auto-engaño en la relación es contraproducente. Es sólo perjudicial.
- Si la otra persona no se comporta del modo adecuado y ya se le ha advertido y se le ha dado una oportunidad y no cambia… no es necesario darle mil oportunidades.

CAPÍTULO 141 - ESTAR SÓLO POR INTERÉS

Esto es tremendo. Y grave: emparejarse sólo por interés.

Soy capaz de llegar a comprender que, en ciertos casos desesperados, una persona se empareje solamente porque el otro le va a aportar una economía o unas condiciones de vida que por sí misma no puede alcanzar. Comprendo su decisión en este caso.

Lo comprendo perfectamente, y quien tenga que llegar hasta ese extremo –nada agradable- cuenta con mi conmiseración y mi abrazo más grande y más sentido; **cuenta con mi hombro, con mis mejores deseos, y con mi corazón abierto**.

Entiendo que no será nada fácil. Soy capaz de imaginar sus conflictos, la ausencia de amor en su corazón descorazonado, su necesidad de comprensión por ese acto desesperado, su encogimiento ante la vida, su rendimiento y su renuncia, y lo que ha tenido que sufrir para llegar a ese extremo.

En cambio, me cuesta más comprender a quien pudiendo buscarse la vida por sí mismo, por sí misma, de un modo honrado, se empareja con otro solamente porque le va a pagar sus caprichos, o porque le va a dar una vida con más comodidades y lujos. Sí lo puedo comprender, pero tengo que hacer un esfuerzo. Aunque admito casi todo en la vida, no puedo dejar de suponer que esto es una forma de prostitución disfrazada de otra cosa.

Si una persona finge ante la otra persona un amor que no siente, y se compromete a una relación de pareja solo para beneficiarse de bienes materiales, es mejor que lo tenga muy claro –y que sea muy hábil con los engaños-, porque, si no es así, antes o después, la otra parte se dará cuenta y se deshará de ella, y, además, existe la posibilidad de que un día se mire frente al espejo y no sea capaz de soportar la mirada que éste le devuelve, y se duela por no encontrar respuesta a la sinceridad de las preguntas que su honradez le haga: ¿qué has hecho con tu vida?, ¿te

compensa haber renunciado a una vida con amor?, ¿no te avergüenzas de ti misma?

Emparejarse por intereses es una opción posible si supera las trabas de la dignidad y el decoro, pero es una opción que posiblemente no soporte todos los momentos de sinceridad.

Es admisible si es un acuerdo que ambos han convenido. Puede que para el otro sea una transacción interesante tener a su lado compañía o sexo –aunque sea con pago encubierto-, y otros beneficios añadidos, a cambio de su dinero.

Quien lo haga, sus razones tendrá. Y espero que, por lo menos frente a sí misma, sean sólidas. Y espero que no olvide que existe la opción de emparejarse por amor, aunque pueda ser tal vez con menos ventajas económicas. Y que tampoco olvide el dicho: "más vale estar solo que mal acompañado".

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Quien quiera tener una relación en la que solamente está por interés está en su derecho de hacerlo. Sólo tiene que tener cuidado de que su conciencia esté en paz.

CAPÍTULO 142 - AL OTRO NO HAY QUIEN LE CAMBIE

Lo de "**ya es tarde para que yo ahora cambie**" es una excusa de personas que llevan mucho tiempo en la misma relación o muchos años de vida. Hay una infructuosa rendición en ello -o una subordinación y renuncia total- y hay también mucho desencanto y mucha tristeza en el reconocimiento de la realidad de la frase.

No hay que confundir "cambiar" –que siempre ha de ser una decisión personal y nunca una imposición externa, porque eso haría que uno se sintiera incómodo con el cambio obligado- con "adaptarse".

Adaptarse es cuando uno deja de ser como está siendo, o renuncia a ciertas cosas personales, solamente para complacer al otro, por la buena marcha de la relación, o porque no queda otro remedio que hacerlo por otras razones. En ocasiones uno se adapta a lo que sea, aunque no sea de su agrado. Pero el cambio efectivo, el cambio que se mantiene y perdura –porque no queda una revolución dentro que siga protestando- es el cambio que se hace por voluntad propia, bien por algún descubrimiento personal o porque el otro le ha hecho ver que sería interesante para ambos ese cambio.

Hay que tener cuidado cuando se plantea un cambio, porque si se va a dejar un modo –de ser, de pensar, de manifestarse- por otro modo distinto, que tampoco es el modo natural ni es la naturaleza auténtica, quien lo haga antes o después se dará cuenta de que sigue sin ser él mismo, que está interpretando un papel –que siempre crea mucho desasosiego por la falta de verdad-, y eso le llevará a una insatisfacción personal seria. Grave.

El cambio ha de apuntar hacia la posibilidad real de Ser Uno Mismo, tras un previo Proceso de Descubrimiento y Desarrollo Personal, o bien porque una reflexión clarificadora ha descubierto que uno, cuando es él mismo, sin condicionantes, sin miedos, sin imposiciones ajenas, del modo natural, realmente es quien quiere ser, se comporta cómodamente, y de esa manera también es agradable al otro miembro.

Estoy convencido de que hasta en el último minuto de vida existe la opción de hacer modificaciones. **Ese "ya es tarde" es, en casi todas las ocasiones, una excusa.**

Nunca vas a ser más joven de lo que eres en este mismo instante en que estás leyendo esto. Tan obvio como tajante.

Cada día aporta una maravilla extra: la opción de comenzar todo de nuevo, de modificar las cosas que no satisfacen, de rechazar las cosas que desagradan, de iniciar un nuevo rumbo, de adquirir un punto de vista distinto, una nueva opinión acerca de las cosas, y de hacer realidad los propósitos deseados.

Cada día, cada minuto, cada instante, puede ser el primero del inicio de otro porvenir, o de otro futuro fruto y de otro presente.

En "**ya es tarde para cambiar**" pueden esconderse la pereza, la falta de ánimo y voluntad, la tristeza y el pesimismo, la depresión y la cobardía.
Sólo es tarde para los que ya han muerto.

Estamos dotados de la capacidad y la posibilidad de hacer transformaciones que resulten favorables. Estamos legítimamente autorizados para procurarnos felicidad.

Tenemos la responsabilidad sagrada y divina de hacer de nuestra vida una vida digna y satisfactoria.

Y cualquier momento es bueno para volver a empezar.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Nunca vas a ser más joven de lo que eres en este mismo instante en que estás leyendo esto. Lo que tengas que hacer o lo que quieras hacer, hazlo ya.
- Quien sienta que tiene que hacer cambios, que los haga. Será el principal beneficiario de ellos. Si el cambio va a afectar positivamente a la relación, mejor todavía.
- Si "**al otro no hay quien le cambie**" es un inconveniente importante, se puede valorar la posibilidad de cambiar al otro… pero cambiarlo por otro. Por otro que sí sea como uno desea o necesita que sea.

CAPÍTULO 143 - IMPONER

¿A ti te gusta que te obliguen a ser de otro modo distinto del que eres?

A tu pareja, tampoco.

La presión para que el otro cambie, si el otro no quiere cambiar, produce el efecto contrario del que se está pretendiendo.

¿Te gustaría entonces que te sugiriesen o te propusieran cambiar -con tu consentimiento; sólo si tú lo apruebas y te parece bien- algunas cosas para tu bien y el bien de la relación?

A tu pareja, también.

Este último es el camino, y no el de esperar un milagro que seguramente no se producirá.

Será muy difícil –rayando lo imposible- que un día el otro se despierte con la voluntad de cambiar, de transformarse, de transfigurarse y convertirse, por las buenas y de golpe, en ese o esa que a ti te gustaría que fuera.

Conviene, por tanto, hacerle ver al otro -con paciencia, con la mejor voluntad posible, con mucho amor-, que pequeñas modificaciones, no muy difíciles, conseguirían grandes cambios positivos para ambos.

Y sería bueno tener la habilidad y la capacidad de explicar con serenidad, con palabras e ideas sencillas, que estaría bien –en opinión de uno, pero abierto al diálogo y a escuchar al otro- que hiciera algunas reformas, que no le causaran mucho esfuerzo, porque con ello conseguirían afianzar la relación, o hacer más cómoda y feliz la convivencia, y de eso es de lo que se trata, a fin de cuentas, la relación: de tener y disfrutar todo lo bueno que entre ambos pueden aportar.

Pero todo se debe basar en el consenso con el otro, que ha de ser razonable y dialogante, o mediante la sutileza para que el otro haga lo que uno –que es quien se ha dado cuenta- considera que es mejor. Dicen

que **el liderazgo es conseguir que el otro haga lo que tú quieres que haga, pero que lo haga sintiendo que es lo que él quiere hacer.**

Las imposiciones siempre provocan, automática e inconscientemente, rechazo. Todo el cuerpo se pone tenso, a la defensiva y preparado para la oposición o el rechazo cuando se siente que le pretenden imponer algo, porque ante eso uno se siente como súbdito o esclavo del otro, y presupone sumisión o renuncia a los derechos y deseos propios, así que es comprensible que uno se oponga instintivamente a las imposiciones.

Y hay tantos modos de conseguir que el otro lo haga sin que se dé cuenta…

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Amor, por supuesto. Y respeto. No se trata de que el otro cambie en todo llegando a perder su personalidad sólo para el beneficio de uno de ellos. Eso le haría sentirse mal.
- La presión para que el otro cambie, si el otro no quiere cambiar, produce un efecto contrario al que se está pretendiendo.
- Se puede y se debe decir todo, con cuidado y respeto. Se pueden y se deben sugerir los cambios que puedan afectar al bienestar y mejoramiento de la relación.
- Cuidado porque imponer es poner una carga o una obligación. Así lo va a recibir y entender el otro.

CAPÍTULO 144 - ASUMIR, TAMBIÉN, LAS RESPONSABILIDADES DEL OTRO

"Si quieres que todo vaya bien en tu matrimonio sólo tienes que poner tú el 99%". Este es un dicho antiguo, habitual en las sociedades asumidas por todos como machistas, que las madres transmitían a sus hijas con pésimas consecuencias posteriores.

Además del despropósito que es sobreproteger al otro, hay otro similar que también se da a menudo, y es el de culpabilizarse de todo lo que falle en la relación, y eso es así por no saber o no querer diferenciar entre las responsabilidades propias y las del otro.

El otro es el otro. Y a estas alturas esto ya debería estar claro.

Está bien repartirse o compartir las tareas, pero no hay que olvidar, ni evitar, que cada uno tiene sus responsabilidades y tiene que hacerse cargo de ellas.

Y si el otro es un inconsciente, que cargue con las consecuencias.

Y si es informal, vago, un desastre, un irresponsable, despreocupado o negligente, es algo que tendrá que arreglar por sí mismo.

Si uno, o una, para evitar que el otro siga haciendo las cosas mal decide cargarse con lo que le corresponde al otro estará cometiendo una lamentable equivocación. Y peor aún, con ello no le estará ayudando a que aprenda y lo haga por sí mismo y bien, con lo cual se condena a sí mismo a perpetuarse en ese papel de amparador… y cargarse con los problemas de asumir responsabilidades que no son suyas.

Algunas mujeres tienen tendencia a ejercer de salvadoras de sus parejas, y adoptan ese papel –por decisión unilateral del inconsciente, ya que éste es muy desconocido y en sus dominios parece que le permitimos libertad para que haga lo que quiera- o hacen de madres –y no son ni deben ser sus madres-, o se convierten en mártires –en una inmolación innecesaria-, o en perpetuas sufridoras –y el sufrimiento sólo sirve para sufrir y para nada más que sea bueno-.

Bastante tiene uno con sus propios trabajos y obligaciones –que siempre son muchos- como para añadir más. No es bueno ni interesante el papel de Superman o Superwoman. Y no está mal que uno mire por sí mismo. Para eso, **hay que saber cuándo y dónde hay que marcar los límites.**

(Eximo en este apartado a los que son verdadera e irremediablemente algo que va más allá de lo caótico y llegan a causar graves perjuicios por su incompetencia o desidia. En estos casos, y si se han intentado todos los caminos de solución y sigue siendo imposible la recuperación, quedan pocas opciones; entre ellas, la de cargar con sus responsabilidades y para siempre… o la de deshacerse de él)

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cuando se han repartido las responsabilidades cada uno debe cumplir las suyas y cada uno está en el derecho de exigir al otro que cumpla su parte.
- Algunas irresponsabilidades del otro –documentos, pagos, trabajo, etc.- pueden afectarle a uno directamente y en ese caso puede ser una grave irresponsabilidad no hacer frente a esos asuntos. Pero dejándole claro que es un caso excepcional y que no ha de volver a suceder.
- Hacerse cargo de alguna responsabilidad del otro, aunque sea ocasionalmente, puede llevar a error al otro y hacerle creer que no tiene que preocuparse mucho porque ya se lo solucionan.

CAPÍTULO 145 - LLEVAR UNO SOLO EL PESO DE LA RELACIÓN

Por definición, la pareja consta de dos personas.

La relación sentimental de pareja es el conjunto de dos personas que, por propia y libre decisión, han decidido unirse afectiva y físicamente para compartir un proyecto común, que pretenden apoyarse a lo largo de esa andadura, y que formarán un núcleo en el que sentimentalmente –salvo acuerdo mutuo por ambas partes-, no entrarán terceras personas.

En muchas ocasiones, el hombre se desentiende y deja de esforzarse en el mantenimiento de la relación, o se acomoda una vez que ha terminado con lo que considera que es su parte en el ritual de seducción de cara a la posterior creación de la relación y el apareamiento que perpetuará la especie o satisfará su instinto sexual, y considera que su papel es seleccionar una hembra, embarazarla, y proveerla a ella y a su prole de alimento y cobijo. Y nada más.

Por eso, a la mujer, después de mucho insistir y tratar por todos los medios de convertir en responsables a este tipo de hombres, y ante la inoperancia y la falta de compromiso de él, parece que no le queda otra opción que la de hacerse cargo de todos los trabajos y ocupaciones.

Lo que pasa es que para cuando se hace muy evidente la dejadez de él, y su desinterés, que puede ser abrumador, es posible que ya tengan hijos en común, o que estén implicados mancomunadamente en una hipoteca, tengan que pagar unos plazos del coche que están a nombre de los dos, haya bienes gananciales por medio, o que estén tan comprometidos en asuntos comunes que resulte menos complicado alargar la relación que desatar los lazos de los compromisos.

Es ella, en muchos casos, la que tiene algo más de cordura y la que se hace cargo de todo lo relacionado con la pareja, y educa más o menos sola a los hijos, administra el dinero más o menos bien, resuelve como puede los aprietos que van apareciendo, va sola a las batallas, apecha con las responsabilidades, y se convierte en una nueva heroína.

No era ese el acuerdo cuando se iba perfilando la relación. Se hablaba de compartir tareas. Así que es tiempo de reclamar firmemente el cumplimiento de las tareas que le corresponden al otro.

La exigencia firme, de un modo asertivo, de que el otro cumpla lo que le corresponde es un derecho, y conviene ejercerlo.

Cada una sabrá cómo debe hacerlo, de un modo muy directo o de un modo subliminal, pero antes de llegar a esa conclusión de mártir sacrificada de que el asunto no tiene solución, y que ella se debe hacer cargo de todo, es interesante que realmente intente todos los caminos para comprometer al otro.

Incluido el camino de la advertencia de una ruptura.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Salvo que haya algún motivo físico o psicológico que justifique que la otra persona no puede hacerse cargo, el peso de la relación recae en ambos.
- **Si la relación es de dos, la responsabilidad de que vaya bien también es cosa de dos.**
- En esto conviene ser intransigente: **la otra parte tiene que colaborar activamente en todo lo relacionado con la relación.**

CAPÍTULO 146 - LLEVAR A PRISIÓN LA LIBERTAD DEL OTRO

Algunas personas creen que cuando establecen una relación eso implica una renuncia a todo lo que hasta entonces les ha unido al resto del mundo. Y eso no es acertado.

Algunas personas exigen al otro una fidelidad absoluta, y eso es muy correcto, pero también exigen una dedicación exclusiva de todo su amor, y esto no resulta fácil ni es conveniente.

Cuando una pareja se compromete, el compromiso es el de ofrecer en exclusiva los sentimientos amorosos hacia un hombre o una mujer, pero no el amor que se les tiene a los familiares o amigos, que es de otro tipo distinto aunque lleve el mismo nombre.

No se debe obligar al otro a que abandone todas las que han sido sus actividades y relaciones hasta entonces –salvo aquellas que afecten directamente a su relación sentimental, o sea, otros hombres o mujeres con intenciones amorosas o sexuales-, porque aunque la otra persona renuncie de un modo más o menos voluntario, va a comprobar, cuando se le baje un poco la fiebre del enamoramiento, que su pareja le cubre algunas de las necesidades de sus sentimientos, pero no todas.

Hay cosas que una persona sólo las puede encontrar fuera de la relación, en otras personas o en otros sitios, y si tiene que renunciar a ellas sólo por satisfacer el deseo de ser acaparada en exclusiva, de un modo que puede llegar a ser agobiante y asfixiante, en algún momento se dará cuenta de que le están limitando una parte de su libertad, de que le están impidiendo desarrollar algunas de sus facetas y desarrollarse como persona integral. Que le están cortando y coartando la libertad de seguir siendo ella misma. Puede encontrarse un poco desorientada, vacía, con la desagradable sensación de haber perdido el control de su vida, y con la duda razonable de si habrá acertado al emparejarse con alguien tan acaparador. Ese es uno de los momentos en que puede comenzar el declive de la relación, porque uno puede cuestionarse: ¿qué hago yo aquí?, ¿por qué tengo que renunciar a tanto?, ¿soy yo mismo o he dejado de serlo para ser quien la otra parte le interesa que sea?

Es bueno que cada uno de los dos mantenga actividades que no comparten en común –insisto: siempre que no atenten contra los principios básicos establecidos en la relación-, porque eso les permitirá seguir desarrollándose como personas, afianzará la relación -ya que se sentirán comprendidos y apoyados por la otra parte-, y tendrán nuevas experiencias que podrán compartir. Pero es mejor que sean experiencias que no le quiten el tiempo que debe dedicar a la relación.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La relación de pareja es una decisión de compartir dos libertades.
- Ser pareja no es ser dos indisolubles, es ser uno y otro.
- Renunciar a todo lo que uno era antes de emparejarse es renunciar en parte a ser Uno Mismo.
- Ninguno de los miembros de la pareja tiene derecho a exigir al otro que renuncie a todo su pasado.

CAPÍTULO 147 - CONFORMARSE CON MIGAJAS DE AMOR

Cuando una persona tiene la Autoestima baja no está en condiciones de darse amor a sí misma, ya que está convencida de no ser merecedora de ello.

La necesidad de amor, aunque no se quiera reconocer, puede empujar a buscarlo donde sea y casi a pagar cualquier precio por él: desde la sumisión incondicional hasta la renuncia a los derechos y la dignidad.

Puede inducir a exigir que el otro le ame, y entonces estará fallando la relación, o el concepto que se tiene de una relación normal, donde **el amor se da –voluntariamente y por ambas partes- y no se exige.**

Tener una Autoestima baja puede hacer caer a la persona en una dependencia de la atención del otro, de sus halagos esporádicos o su aceptación ocasional, y la convierte en presa fácil para un abusador; si el otro se da cuenta de esa situación de indefensión tiene en su mano el poder de convertirse en un tirano que, sabiéndola rendida de antemano –porque ella está agradecida sólo porque le ha prestado atención y le ha dado unas migajas de algo que se parece al amor-, puede hacer de ella y con ella lo que quiera.

Si él lo desea, puede convertirla en su esclava, en su fiel perrillo. Con decirle cualquier cosa agradable de vez en cuando ya la tiene a sus pies, sumisa y subyugada.

Quien caiga en esta dependencia tardará en darse cuenta, pues aunque se lo hagan ver sus allegados se negará a aceptarlo y se quedará con la sensación de que los otros no la comprenden.

Tiene que llegar la relación a un extremo de gravedad muy notable, o tienen que juntarse varios asuntos dolorosos, para que se dé cuenta de lo que está haciendo, reaccione, y tome la decisión adecuada para este caso, que sólo pueden ser reconducir o, más bien, disolver la relación.

En este caso no van a servir diálogos ni negociaciones, porque quien ha sido capaz de esclavizar y verse bien servido no quiere perder sus privilegios, y probablemente ni siquiera esté capacitado para participar en una relación de igualdad.

No se ha de olvidar nunca que en la relación –en cualquier tipo de relación- cada persona tiene unos derechos y unas obligaciones o responsabilidades. **Renunciar a la parte agradable y padecer la que es más gravosa es una injusticia y una muestra de desigualdad**.

Entre los derechos de cada uno de los miembros de la relación está el de recibir, por parte del otro, cuidados, atención, amor –o cuanto menos un gran cariño que compense la ausencia de un auténtico amor- respeto, y además todas las cosas buenas posibles.

No exigir ese derecho fundamental a recibir lo que se merece, y lo que el otro ofreció o prometió, es un atentado contra la propia dignidad y contra lo que es de justicia.

Y quien no lo haga, que valore cuáles son sus razones –falta de Autoestima, miedo, conformismo y resignación, etc.- y que asuma si le compensa seguir de ese modo o que valore otras opciones posibles.

No hay que olvidar que el amor verdadero y correcto ha de ser recíproco. No recibir amor en una cantidad aproximada a la que se entrega –aunque se crea que el amor es todo generosidad y altruismo, que no es cierto- acaba llevando a una justa indignación y a una pesarosa frustración.

Es más justo no conformarse con menos de lo que uno se merece.

SUGENRENCIAS PARA ESTE CASO:

- No hay que olvidar que el amor verdadero y correcto ha de ser recíproco. Si no es así, la relación no es correcta.
- Es justo no conformarse con menos de lo que una se merece. Las migajas para las palomas o los peces del estanque.
- Algo falla si se acepta una relación de amor sin amor.

CAPÍTULO 148 - ENTENDER MAL LOS PAPELES: "UNO MANDA, OTRO OBEDECE"

En algunas relaciones esto está asumido y se acepta como norma, y en algunos países esta mala tradición aún se mantiene.

En mi opinión, se necesita una gran revolución en este sentido –que no va a ser fácil- para poder equipararse a otros países donde el trato hacia la mujer es absolutamente respetuoso, la consideración es lo habitual, las igualdades no diferencian el sexo, la mujer tiene un papel preponderante –pero reconocido y valorado- en lo relacionado con el hogar y la estabilidad de la familia, y las decisiones que atañen a ambos se toman de un modo consensuado. Y debería ser innecesario a estas alturas que haya que escribir un capítulo haciendo referencia a algo que es inaceptable desde todos los puntos de vista.

Poco a poco, de un modo suave, utilizando la sutileza que proporciona el arquetipo femenino, sin ruidosos enfrentamientos –o con ellos, si es necesario-, incumbe a la mujer ir afianzando su parte de autoridad, reafirmarse en sus derechos humanos y de pareja, y defender con firmeza su dignidad y su derecho a un trato respetuoso e igualitario.

Ninguno de los dos debe mandar más que el otro. Ambos deber opinar o sugerir. Ambos mandan por igual en esa creación porque es de los dos.

Si acepta uno de ellos la responsabilidad en un apartado y lo hace bien, hay que respetarlo. En cambio, si manda del mismo modo que un tirano que ha dado un golpe de estado y se ha convertido en un dictador, no deja otra opción que repudiarle, destituirle, y deportarle.

En el amor no encajan la tiranía ni el despotismo. No son compatibles.

En la pareja no hay un jefe y una subordinada, ni viceversa. O no debe haberlos.

Los papeles se reparten y adjudican entre ambos, y cada uno es responsable frente al otro, y frente a sí mismo, de cómo está haciendo su parte. Sí debe admitir cualquier tipo de sugerencia –que no de imposición- que le haga el otro, porque todo aquello que sirva para fomentar el amor que se tienen, y para facilitar y hacer más agradable la convivencia, ha de ser bien recibido.

Cualquier tipo de relación que se base en la coacción, en la inseguridad o el peligro, en el horror o la pesadilla, en la intimidación, en la falta de respeto, en la dictadura o el despotismo, está penalizada por la ley humana y la ley divina. Todo eso es lo contrario de lo que ha de ser una relación, en la que no cabe nada de ello porque todo tiene que estar lleno de amor sin que quede espacio para otra cosa.

Y si lo que busca el otro es alguien que le lave la ropa y le cocine, que se busque una empleada; y si lo que quiere es una mujer sumisa, una esclava sexual, un vertedero para sus amarguras, hay que hacerle ver que se ha equivocado de mundo, o de época, ya que en este momento ninguna mujer tiene por qué soportar a tipos de esa calaña que deshonran a la mujer, ofenden el concepto de relación sentimental, y desprestigian el sentido de lo que verdaderamente han de ser las relaciones amorosas.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **La igualdad de ambos miembros dentro de la pareja es indiscutible.**
- Hay que cuidar que uno no se sienta abusado de algún modo en la relación.
- En la pareja no hay un jefe y una subordinada, ni viceversa. O no debe haberlos.
- La emancipación de las mujeres que aún se sientan sometidas de algún modo en la relación es urgente y necesaria.

CAPÍTULO 149 - CUANDO LA PAREJA ES UNO SOLO

Aunque parezca inconcebible para quien no haya pasado por esa situación, en lo que era una pareja vinculada por unos lazos libremente elegidos, y porque uno de los dos –generalmente él- decide no seguir aportando a la relación su parte correspondiente, se da el caso de que un día la mujer se da cuenta que es ella la que está poniéndolo todo.

Ella permanece desparejada, sola, soportando cada día las horas que sólo se llenan de su propia soledad y silencio o de su atiborrada agenda de obligaciones y responsabilidades, con una tristeza abatida incrustada en la mirada, los labios en un gesto adusto petrificado, y los ojos hartos de licuarse.

El otro tiene cosas que le interesan más, que le aportan más satisfacciones y menos rutinas, y les dedica una buena parte del tiempo y la atención que al principio aportaba al enriquecimiento emocional de la pareja, así que ella, que se ha hecho cargo en solitario del timón, hace los dos papeles al mismo tiempo, y es ama de casa y quien administra la economía de la familia, o es padre porque no hay quien asuma el cargo, o atiende los compromisos familiares y sociales por ambos.

En esos momentos ella siente el lastre opresivo de su vacío en la pareja, y se siente más nadie que antes, más sola de lo que nunca hubiera estado.
Y es que tal vez no haya mayor soledad que la de quien tiene una pareja ausente, desinteresada y fría en la relación.

Y, en muchos casos, no se recurre a contárselo a alguna amiga, o algún ser querido, o un profesional, porque la vergüenza de tener que reconocerlo les pone trabas para hacerlo.

Pero ser cómplice de su propia destrucción es algo que debiera evitar quien se encuentre en esta situación, porque los días pesarán cada vez más, y lo malo que tiene aplazar la toma de decisiones es que si hoy uno se lamenta de no haberlo hecho ya hace un tiempo, y todavía lo aplaza,

tendrá más y más justificados motivos para lamentarse después, porque será mayor el tiempo perdido.

Aunque estoy convencido de que las cosas tienen "su tiempo" para ser o para hacerse, y no se deben precipitar, también estoy convencido de que cuando llega "su tiempo" no hay que buscar excusas para aplazarlo.

Parece que es un poco exagerado el ejemplo relatado, pero después de haber hablado con cientos de mujeres de este asunto resulta que es más común de lo que uno se puede imaginar.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No se debe llegar a vivir la sensación –o la realidad- de que el otro miembro abandonó el barco hace tiempo y le ha dejado a una sola y a la deriva.
- Se puede llegar a sentir más soledad estando con algunas parejas que estando solos.
- Es conveniente no perder la dignidad y reconocer cuándo la relación no tiene remedio y es mejor abandonarla.

CAPÍTULO 150 - DAR TODO A CAMBIO DE NADA. O VICEVERSA

La relación de pareja tiene como una de sus bases el intercambio y la aportación –una aportación que debe conllevar, sin necesidad de solicitarlo, correspondencia por parte del otro-; pero no es una ONG para acoger personas sin amor, ni es un asilo para corazones que no han encontrado el cariño pero que tampoco saben darlo, ni una Casa de Misericordia donde se provee de amor incondicional a egoístas o a personas que no saben mantener y mantenerse en una relación.

El inmenso amor del que la mujer dispone, añadiéndole el instinto materno, le pueden jugar muy malas pasadas, porque le pueden hacer ver en el otro alguien a quien poder cuidar o salvar, y si ha aprendido mal en su hogar -de una madre que complacía a su padre en todo a cambio de nada-, puede repetir el mismo modelo que vio sin pararse a pensar en el motivo por el que actúa de ese modo, ya que estará convencida de que es el modo correcto, o por lo menos el habitual –ya que es el que usaba su madre-. Más adelante, tal vez se quejará de su mala suerte por ser mujer, de su desdicha por haberse emparejado con ese hombre y no con otro mejor, o se quejará de su destino o sus circunstancias, pero tal vez no se le pasará por la cabeza como una posible opción –hasta que esté realmente muy muy muy harta- la de abandonarle y compartir su vida con otro que sí le dé lo que quiere y lo que se merece.

Los principios de cada mujer pueden hacerle ver múltiples propuestas y todas pueden ser tan distintas como distintas son todas las mujeres, pero tiene que contemplar con firmeza que no hay ninguna ley que obligue a amar cuando no se siente el deseo de amar, y que **no hay una imposición inevitable de seguir entregando a quien no se lo merece** y a quien no hace ningún esfuerzo o aportación para merecer. El amor es una entrega generosa, pero requiere ineludiblemente –por simple correspondencia y justicia- recibir lo mismo que da. O, por lo menos, algo muy similar.

Las personas que son egoístas, que no comparten el amor del que disponen –o que no tienen amor para compartir-, y las que sólo piensan en atiborrarse del que les viene dado de fuera -de su pareja, más concretamente-, son merecedores del desprecio y el abandono, porque

han incumplido **la primera Ley Universal de la Relación**: que son dos y ambos deben mirar por el otro, cuanto menos con la misma intensidad que miran por sí mismos.

Dar todo a cambio de nada es una incongruencia injusta, y no hay razón o excusa que sea capaz de justificar que debe ser así.

Dar nada a cambio de todo es el mayor acto de egocentrismo, la más grande muestra de ingratitud, una grave ruindad, y la actitud de un usurero sentimental que sólo es digno de una correspondencia similar.

En el mismo momento en que dos no participan con la misma generosidad y la misma voluntad, su vínculo no es el de una pareja como debiera ser, sino el de un parásito abusador que se aprovecha de la bondad o la inocencia del otro, pensando exclusivamente en su propio bien.

Y si descubres que estás en una relación de este estilo, este es un buen momento para ponerle remedio.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Está bien dar y dar y dar. Tan bien como recibir y recibir y recibir.
- Si hay una descompensación entre lo que se entrega y lo que se recibe, algo no está funcionado bien. Y hay que arreglarlo.
- Cada miembro tiene derecho a exigir al otro que le entregue lo que le corresponde sentimentalmente, pero si hay que recordarle eso… algo va mal.

CAPÍTULO 151 - SOBREPROTEGER AL OTRO MIEMBRO DE LA PAREJA

El compañero sentimental en cada relación es un adulto. Y debería actuar como tal y, por lo tanto, requiere ser tratado como tal.

Algunas mujeres cometen el disparate de tratar al hombre como si fuera un niño al que no quieren dejar crecer.

Y esto hay que tenerlo muy claro: una es cónyuge, pareja, compañera, consorte… pero no es la madre.

Se convierte en un asunto a revisar si ella tiene que decirle la ropa que se ha de poner –previamente le ha dicho la ropa que se tiene que comprar, o se la ha comprado directamente-, si le resuelve algunos de sus asuntos personales –algunas mujeres se convierten en sus madres y otras en Superwoman-, si reconoce algunas de sus costumbres inmaduras pero se las acepta –e intenta hacerle madurar tratándole como a un niño de diez años-, si le permite el desorden en sus cosas con resignación y mansedumbre –en vez de exigirle colaboración en el orden-, o si llega a ser capaz de encontrar una justificación para sus actos injustificables incluso antes que él mismo.

Es posible que esta actitud sea una extensión de su maternidad innata, y que en otros casos sea una demostración un poco velada de su "superioridad" –haciéndole ver que está por encima de él en ese terreno, o para demostrárselo a sí misma y elevar su baja Autoestima- y, en otros casos, le esté tratando de convencer de que "sin mí no eres nada, y no sabes qué hacer ni cómo apañártelas, así que quédate conmigo".

Es una contradicción tratar de educar a los hijos con la intención de que maduren y aprendan a valerse por sí mismos, mientras que a la pareja no se le exige lo mismo.

Hay que dejarle que resuelva sus asuntos –sí estará bien ayudarle a que aprenda cómo resolverlos, si es que no sabe hacerlo bien-, pero que se responsabilice él y lo haga él. **La sobreprotección es destructiva para la pareja**, porque si no es deseada o solicitada por la otra parte, puede

llegar a cansar a la otra persona al sentirse infravalorada. Y en la sobreprotección una no actúa como cónyuge, sino como madre. Como una madre que está criando mal a quien no es su hijo. Como una madre que ha adoptado a su pareja. Es una buena idea des-adoptarlo. Por el bien de todos.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El otro miembro de la pareja es adulto y hay que tratarle y exigirle como tal.
- La sobreprotección es destructiva para la pareja porque desvirtúa el sentido de la relación.
- Es recomendable no consentir la irresponsabilidad del otro miembro y exigirle el comportamiento adecuado que le corresponde.
- El compromiso con el otro es ser su pareja y no su madre o su salvadora o su esclava.

CAPÍTULO 152 - MENOSPRECIAR LAS INCOMPATIBILIDADES

Parece que no existe la compatibilidad absoluta entre dos personas. Se puede llegar a un porcentaje muy elevado o que roce el cien por cien, pero… siempre hay algún pero. Siempre hay algo que impide el pleno.

El tiempo que dedican a la tarea de conocerse para averiguar todo lo del otro ha de ser un tiempo de sinceridad con los descubrimientos, sobre todo con los descubrimientos de las cosas que puedan provocar incompatibilidad entre ambos.

El noviazgo es solamente un tiempo de tanteo, de pruebas, de comprobar: todavía no hay un compromiso cuya ruptura pueda ser traumática.

Se está a tiempo de explicar con sinceridad la razón de no querer seguir adelante, o de encontrar una excusa, o de no contestar más a las llamadas y no verle –cada uno a su gusto, según su ética-, y dejar el corazón desocupado para la próxima persona interesante que aparezca.

Porque la otra opción es valorar seriamente cuáles son las cosas que no terminan de verse claras, y ver si son cosas que se pueden resolver fácilmente, provocando con ello un acercamiento entre ambos, o si son definitivamente separadoras; y si tienen solución, cuánto se está dispuesto a aportar, por ambas partes, para lograrlo.
Las diferencias que son insalvables no se pueden salvar. Y esto es una perogrullada, pero hay que verlo con unos ojos nuevos y entenderlo con una mente nueva.

Lo que no se debería hacer, bajo ningún concepto, en ninguna circunstancia, con ninguna excusa, es convertirse en cómplice de un autoengaño del que todos -el otro, la pareja como tal, y uno mismo- van a ser las víctimas y los perjudicados.

Y no es tanto la importancia que tengan esas cosas que pueden desunir como lo primordiales que sean para uno, porque es cada uno quien marca el lugar que ocupan en su escala de valores o en la lista de las que

son innegociables. Y ser rígido en el respeto de no negociar lo innegociable puede evitar un montón de perjuicios: los que surgirían en el caso de aceptar lo inaceptable.

Las incompatibilidades son las señales de aviso que marcan el porvenir de una relación, y conviene hacerles caso, y no evitarlas ni negarlas, ni menospreciarlas con la utopía de que el amor lo soluciona todo, o que no se le van a dar mucha importancia, porque, más adelante, sí se le van a dar importancia y se va a comprobar que **el amor, por mucho que lo intente, no lo soluciona todo**. Y aún se solucionará menos cuando el amor haya desaparecido y no quede ni siquiera la voluntad de intentarlo.

La mejor sugerencia es estar atentos a esas discrepancias irreconciliables, prestarles mucha atención –aunque desde la nube del enamoramiento no se vean bien-, valorarlas en su trascendental medida, y tener la honradez y la valentía sensata de cortar una posible relación antes de darle oportunidades de que se instaure ya condenada al hundimiento.
En las relaciones establecidas la regla es similar: si hay demasiadas incompatibilidades y si eso causa malestar y no parece que se puedan resolver… se debe valorar la continuidad o no.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay que tratar de solucionar las incompatibilidades porque son habituales y no deberían ser un obstáculo en las relaciones. Se pueden negociar y ver si se logran acuerdos satisfactorios para ambos.
- El autoengaño no es conveniente ni en lo personal ni en la relación. Si realmente se ve que la relación no va a funcionar no hay que empeñarse en conseguir lo imposible.
- El amor, por mucho que lo intente, no lo soluciona todo.

CAPÍTULO 153 - LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional es un patrón psicológico que se puede manifestar en algunas relaciones de pareja, así como también en las de familia o amistad.

Quien la padece –**porque tener dependencia siempre es un padecimiento**- se convierte en alguien inestable emocionalmente, desequilibrado y autodestructivo, ya que esa dependencia se fundamenta en algo tan irreal como es la idealización o magnificación del otro y la necesidad imperiosa de él –que no es cierta- y eso conlleva la sumisión incondicional y acaba afectando de forma negativa a la autoestima y a la salud física y mental. A pesar de ello, del sufrimiento y malestar que produce –que es mucho más y mayor que felicidad- los dependientes son incapaces de salir fácilmente de esas relaciones. Y lo que es peor, mientras más aplacen la salida de esa relación más difícil será hacerlo.

En bastantes casos estas relaciones se forman porque uno de ellos siente miedo a la soledad o al abandono –en la mayoría de los casos por haberlo sentido en la infancia y por lo indeseado de volver a repetir aquella dolorosa sensación-, y por eso prefieren estar mal acompañados que solos, y en otros casos se debe a que sienten miedo al momento de romper la relación. Creen que van a quedar huérfanos de afectos, cuando en realidad no tienen afectos en esa relación.

Esas relaciones, y la posibilidad de salirse de ellas, llegan a provocar pensamientos obsesivos y sentimientos de ansiedad y depresión. La buena noticia es que si zanjaran la relación e iniciaran otra –pero sin prisa, después de haber hecho bien el duelo por la que terminaron-, y si fuesen en igualdad de condiciones, sin necesitar desesperadamente al otro miembro, podrían mantener una relación sana. **No es que el dependiente esté descartado para tener una relación sana para el resto de su vida, pero mientras no sea consciente de que puede ser independiente no será libre para elegir.**

Necesitan afecto y ser queridos -o por lo menos tenidos en cuenta y que sientan que son alguien para alguien- y comprarán ese amor falso pagando cualquier precio, por excesivo que sea. En casi todos los casos, el precio es su propia humillación y autodestrucción.

Los inconvenientes son muchos. Como tienden a centralizar la felicidad y el amor en una sola persona, raramente encuentran esas dos cosas fuera de la relación. Y eso es grave, por la dependencia excesiva que se reafirma constantemente. Quien se encuentre en esta situación tiene que ser consciente de que no está enamorada de la persona con la que convive, sino que está "enamorada" del que conoció hace años, de aquel que era entonces, o está "enamorada" del ideal que ha construido sobre esa persona. La realidad es que, generalmente, él ya no se parece en nada al que le sedujo.

Que se encuentren bien o mal estas personas depende, casi siempre, de cómo les trate el otro. Y para evitar altercados evitan contradecirle, aun cuando no estén de acuerdo en algo. Por eso mismo no pueden ser ellos naturalmente. Y eso les lleva a la paradoja de que sólo se sienten bien consigo mismos si son queridos por el otro. Darse cuenta de esto es un motivo suficiente para pensar seriamente en dejar esa subordinación.
Por la dependencia que han creado, anteponen los intereses del otro a los suyos propios. O sea, que su vida está dispuesta en función del otro. Lógicamente, el miedo a ser dejados por el otro está siempre muy presente y amenazante; eso les lleva a satisfacer al otro continuamente con lo que refuerzan más la dependencia y les hace aún más fácilmente presas de chantajes emocionales, de sufrir lo indecible para que el otro no les deje, y de obsesionarse aún más con el otro creando un círculo vicioso del que cada vez resulta más difícil escapar.

Para quien se encuentra en esta situación, es muy importante darse cuenta de lo que está haciendo. Ver la base sobre la que se sustenta la relación y verse a sí mismo, desde fuera, con objetividad, y tomar una decisión valiente, por su propia sanidad mental y emocional, para dejar que el amor y la relación sean lo que está previsto que sean… pero estando en otra relación, y para no seguir llamando amor a lo que solamente es una tortuosa situación a la que se ha llegado inconscientemente pero de la que se puede salir con consciencia y con la colaboración de un psicólogo.

"Darse cuenta" de si uno está en esa dependencia se consigue –como para resolver casi todos los conflictos- colocándose en un punto de observación donde la sinceridad, la honradez, y la dignidad personal, estén presentes y tomen las riendas de la situación; la analicen desapasionadamente y después apliquen la decisión que sea más adecuada. Siempre valorando, por supuesto, los intereses personales como prioritarios.

Conviene comprender que la felicidad general de uno no debería estar en las manos ajenas de otra persona –eso es una irresponsabilidad autodestructiva-; que nadie tiene el monopolio exclusivista de proveernos de felicidad sentimental ya que hay miles de personas que también lo podrían hacer; que la alegría personal no se debe basar en que otro te trate bien o no; que no es conveniente decir *sí,* cuando se piensa *no*, sólo por no discutir con el otro porque en el fondo, aunque uno no sea consciente, acabará discutiendo consigo mismo por esa sumisión que casi se enmarca en la esclavitud; que **los deseos de uno tienen tanto valor como los del otro**; **que uno se puede amar aunque otros no le amen**; **que no hay que tener miedo a perder a quien tal vez sea mejor perder;** que el sufrimiento que provocan estas relaciones es superior a la pobre y falsa felicidad que aportan; que el control de la propia vida es una responsabilidad de uno mismo y no hay que ceder ese gobierno a otro.

A la persona que esté en esta situación le corresponde valorar sinceramente a cuántas cosas tiene que renunciar para satisfacer al otro: a ser ella misma, a relacionarse libremente con sus amigos o su familia, a poder hacer lo que realmente quiere hacer, a su Autoestima…

Recolocar la Autoestima, poniéndola en el sitio que le corresponde, puede ser el primer paso. El segundo, perder el miedo a la soledad. "Más vale solo que mal acompañado", dice el refrán. La soledad es muy recomendable para encontrarse consigo mismo, a solas, reconciliarse, re-descubrirse, y prepararse para recibir el amor externo como un complemento al propio, y no como el que va a ocupar todo el corazón.

Es bueno darse cuenta de la diferencia que existe entre "desear" y "necesitar". Está muy bien desear a alguien, pero está menos bien necesitar desesperadamente a alguien. Cuando uno se ama a sí mismo no necesita al otro, y se puede permitir desear al otro. Y cuando no se necesita al otro, es cuando uno está preparado para amar de un modo

sano, porque entonces el otro no es la única fuente proveedora de amor. **Su amor es bien venido, pero no es imprescindible ni vital.**
SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Huir urgentemente de las relaciones de dependencias, porque además casi todas acaban siendo, también, tóxicas.
- Uno mismo y su dignidad tienen que estar por encima de cualquier relación y más si ésta es insana.
- Las personas que tienen tendencia a este tipo de relaciones arrastran pasados en los que la falta de amor, la desatención, el menosprecio y la sensación de abandono estuvieron muy presentes. Se hace muy recomendable la ayuda de un psicólogo.

CAPÍTULO 154 - AMAR DEMASIADO

No saber amar es una lástima, amar mal no es adecuado, y amar demasiado puede ser una rotunda equivocación.

Se cree que hay que amar mucho, demasiado, porque es lo que se espera de unos enamorados que han idolatrado a su pareja y han sublimado la relación. Para ella, él es el Rey de la Casa, la reencarnación de Dios, el Grande, lo realmente importante, el eje primordial sobre el que gira la vida de ella, es… todo. Para él, ella es muy importante, necesaria, cariñosa y generosa, la más de lo más, y ocupa el sillón presidencial en sus deseos.

Con estas ideas en la cabeza es como se consigue convertir una relación en una frustración.

Lo que pasa es que estas fantasías idílicas van a ser complicadas de realizar, porque lo que se llama "amar demasiado" puede convertirse en una adicción, o ser una obsesión, y esconder –en realidad- el deseo de controlar al otro y de retenerle a cualquier precio.

Algunas personas están confundidas en este aspecto del amor. Mezclan el papel de enamoradas con el de madre o protectora; quieren ser el Buen Samaritano y no les importa ser la Gran Puta si es necesario para ello; pueden humillarse por una migaja de amor y olvidarse de sí mismas para ser esclavas del otro por realizar su propia obsesión, o de eso que han convertido en razón primordial de su vida y que llaman "la pareja", y quieren cumplir todos esos papeles con él, y, lo que es peor: todos orientados hacia hacerle feliz a él.

Hacen lo que hacen pero no siempre saben por qué lo hacen. Y no se lo cuestionan.

El amor con la pareja puede ser apasionado pero debe ser equilibrado; es más correcto cuando además de la pasión desbordada e injustificada del corazón existen razones mentales que apoyan el afecto hacia la pareja. Mejor que no haya escenas de locura de amor, así como que tampoco haya un récord de frialdad. Y es mejor que se reciba tanto como se entregue.

Y quien da más de lo que recibe, que preste atención a su situación, porque **el equilibrio y la justicia están en recibir del mismo modo que se entrega.**

Amar demasiado puede ser una adicción obsesiva al amor que afectará negativamente a la salud física y emocional; en ciertos casos será conveniente una revisión psicológica de esa actitud insana.

Aunque esto es una tendencia más habitual de las mujeres hacia los hombres también puede ser viceversa.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La "locura de amor" queda mejor en las novelas románticas que en la realidad.
- Un amor obsesivo es producto de una mente o una situación enfermiza.
- Amar mucho es placentero para ambos miembros. Amar en exceso puede ser perjudicial.

CAPÍTULO 155 - PEDIR EN LA RELACIÓN LO QUE EL OTRO NO ESTÁ DISPUESTO A DAR

¿Qué es lo que busca una mujer en la relación?
¿Y qué es lo que busca un hombre?
¿Coincide en algo?

Porque si no es lo mismo lo que ambos buscan, puede darse el caso de que uno esté muy satisfecho y el otro muy insatisfecho.

Por ejemplo, si él sólo desea una mujer que le dé hijos y los cuide, le tenga siempre preparada la comida y la ropa, acceda a tener relaciones sexuales cada vez que lo desee, no le cause muchas molestias ni le impida hacer lo que le apetece cuando le apetece y, en cambio, ella no quiere tener hijos, ni dedicarse exclusivamente a hacer labores de hogar sino dedicarse a su crecimiento profesional aunque le ocupe el día entero, desea que él sea colaborador participativo en las tareas comunes de la pareja, y le apetece ser seducida cortésmente antes de tener sexo, esa pareja tiene pocas posibilidades –más bien ninguna- de seguir adelante por mucho tiempo.

El periodo de noviazgo está hecho para el descubrimiento, ya lo hemos visto varias veces en otros capítulos. Es el tiempo de la sinceridad, de hablar, de preguntar, de exponer, de atreverse, de no callar, de indagar, ofrecer, pedir, conocer, proponer, plantear… no es sólo el tiempo de pasear en silencio cogiditos de la mano, embelesados, flotando, sin palabras y con una mente en blanco sólo atenta al éxtasis; no es sólo tiempo de creer que una fuerza divina o cósmica ha alineado todos los planetas para ellos y les ha unido ineludiblemente porque ya estaban predestinados; no es momento de aplazar ninguna cosa para después de la unión, cuando ya tal vez sea tarde; no es tiempo de confiar en que el amor que suponen que hay entre ellos podrá resolver todos los conflictos y diferencias que surjan porque eso ¡es mentira! -y además es una mentira destructiva de dolorosas consecuencias-, ni es un tiempo en el que no contradecir al otro por no romper el encanto, la magia, o ese lazo rosa invisible que les une.

Es el tiempo hecho para el amor y para la realidad –es más cierto y más duradero el amor que se basa en la realidad que el que solamente es producto de la mitificación o la idealización-, tiempo para el acercamiento completo o para poner la palabra fin, tiempo de cimentar con firmeza o de reconocer los puntos dispares irreconciliables o la grandísima distancia que se interpone entre las aspiraciones de ambos. Tiempo de hacerlo bien para que lo que está por venir les encuentre juntos y bien, o separados y con otra pareja, pero bien.

Se trata de estar bien en el futuro. Y es el tiempo de decidir la parte sentimental del futuro.

No hay prisa. **Si no es este o esta, será otro u otra**. Es mejor tener paciencia y esperar hasta que llegue el que sí va a complementar.

Generalmente no se es consciente de la responsabilidad que implica el tiempo de noviazgo, y se pasa más tiempo en la nube de la idealización que en la rigurosa realidad. **La fantasía y la utopía no deberían participar en la selección**. Es más un asunto del corazón, que debe exponer sus sentimientos sin manipularlos, y debe desplegar sus deseos o necesidades ante la mente consciente para que ésta trate de poner un poco de orden en su alteración y su alboroto sentimental, y, sin tratar de influenciar expresamente, le haga ver lo que su falta de ecuanimidad no le permite ver o le confirme el acierto de su intuición.

Los asuntos de la relación no son solamente asuntos del corazón, sino que también ha de participar, y con igual autoridad, la mente clara.

Y aunque el amor es un asunto del corazón, conviene escuchar la opinión de la mente: **la cabeza tiene ojos para ver y el corazón, no**.

Por eso es necesaria la comunicación en ese periodo, más que la suposición o el silencio, más que la ceguera y el espejismo, para averiguar qué es lo que el otro desea, y comprobar si se puede o se quiere dar, y viceversa.

Si ambos van por el mismo camino, y caminan al mismo tiempo y en la misma dirección, podrán llegar donde quieran juntos y bien.

Si no hay compatibilidad entre ellos, que haya aleluya y felicidad, y un adiós cordial y nada de lágrimas, porque el otro nunca va a dar lo que no está dispuesto a dar. Ese es el mejor momento para descubrirlo. Y si duele la desilusión, en caso de haber seguido adelante, más dura y dolorosa hubiera sido la caída. Por eso, en ese adiós de ese momento salen beneficiados ambos.

Sinceridad, diálogo, franqueza, honradez, preguntas, sacar los asuntos que realmente son importantes y ver los puntos de convergencia que hay entre ambos, amor –incluso para clausurar con amor la relación antes de que se consolide-, consultar, examinar, proponer, hablar… para eso es el tiempo de noviazgo.

Y si el otro aclara y confirma que no está dispuesto a colaborar u ofrecer lo que se le solicita, no se le puede pedir posteriormente que lo haga, así que no se le puede reclamar por ese motivo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Interesa ser consecuente y valorarlo previamente, porque no se puede pretender pedir o exigir al otro lo que no está dispuesto a dar cuando ya lo había advertido con sus palabras o sus hechos.
- Durante el noviazgo es cuando hay que exponer planes y deseos y compromisos y límites.
- Si alguien se ha auto-engañado que no le responsabilice al otro por ello.
- La honradez es básica en la relación. Que ninguno engañe al otro conscientemente. Que cada sí equivalga a un sí, que cada no sea un no rotundo.

CAPÍTULO 156 - ACORDARSE DEL OTRO SÓLO CUANDO SE LE NECESITA

Si llega a suceder esto quiere decir que la relación está atravesando un momento malo. Casi catastrófico.

Quiere decir que uno ya no está formando parte activa de la relación, que no participa en la mayoría de las cosas, que ha sido relegado del puesto que le corresponde –por las circunstancias que sean-, y que no hay una comunicación fluida y constante, sino que está siendo alguien que simplemente está al lado, con quien no se cuenta y no se comparte. Que sólo es un instrumento.

Si a pesar de ese tipo de relación tan extraña ambos han decidido seguir adelante, conviene -por parte de quien lleva el mando- tener por lo menos un poco de tacto, y no hacerle sentir en todo momento inútil y ninguneado, y que sólo es reclamado para las ocasiones en que se necesita su fuerza, su dinero, o sus conocimientos, pero tratándole el resto del tiempo como si fuera un pelele o un trabajador ajeno.

Por lo menos, un poco de delicadeza, que no se note mucho para qué es lo único que es interesante.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Una relación donde uno de los miembros ha sido relegado al papel de invisible, que no tiene participación en los asuntos importantes, que sólo es explotado, ninguneado, es una relación que no cumple los requisitos básicos.
- Si alguien se siente así en su relación, más le vale que reflexione, que saque su dignidad a la luz, que se mire con amor, y que decida lo que tenga que decidir.

CAPÍTULO 157 - CONVERTIR LA RELACIÓN EN DOS QUE VIVEN JUNTOS

Una de las cosas que distinguen a una pareja sentimental de una pareja de amigos, o de unos compañeros de piso, es que en el primer caso, además del amor y el sexo, hay un proyecto común, juntos, a largo plazo en el que ambos se han comprometido.

Hay, también, convivencia, reparto de tareas, posiblemente hijos, proyectos… hay mucho que han decidido hacer y compartir, y hay que mantener esa pareja viva y pujante para poder sacar todo adelante.

Si se le van restando algunos de los elementos personales que componen su pareja, porque se han ido apagando las ilusiones, o porque alguno de los dos ya no se implica lo suficiente, al final solamente van a quedar dos camaradas a los que les une el pasado más que el presente, y les unen más los compromisos adquiridos ante terceros que esa magia que convive con las parejas enamoradas.

Si uno se da cuenta de que empiezan a aparecer síntomas que pudieran denotar un enfriamiento sentimental, por leve que éste sea, es mejor conversar con el otro y manifestar sus sensaciones. Están aún a tiempo de hacer lo que sea necesario para desaletargarlo y avivarlo.

No hay que perder de vista los motivos que decidieron el emparejamiento, y entre ellos está el de mantenerlo vivo, porque fue la razón que les llevó a abandonar sus solterías y a formar una relación.

En todas las parejas sentimentales, y esto es una condición obligatoria, indispensable, debe estar presente y vivo el propósito de amarse, de seguir creciendo como relación y personalmente, de compartir algo más que el espacio físico y los días y las noches, porque si no existe entre ambos nada más que la rutina, y si algo que antes era magia ahora se ha convertido simplemente en el cumplimiento de un acuerdo que una vez se tomó de estar unidos amándose pero la relación ahora ya solamente es "estar juntos" –que no es lo mismo que "unidos"-, conviene revisar la nueva y distinta situación, y valorar si ambos han llegado a ese momento en que el amor se ha convertido en costumbre –que no está nada mal si

a ambos les satisface- y ya no están sus corazones para otros trotes sino para estar compartiéndose como se comparten los que ya sólo tienen en común la costumbre de estar juntos, y valorar si seguir juntos en esa nueva posición, o si por el contrario prefieren organizar una revolución y volver al alboroto de los primeros tiempos, volver al amor con todas las ganas ilusionadas, y ponerse con toda la intención a la hermosa tarea de reinventarse, re-enamorarse, y volver a encender el fuego como sea, porque sus corazones, todavía, están en condiciones de soportar otra avalancha de amor.

Y esto corresponde a ambos, aunque es cierto que la mujer es la custodia natural del amor, la que sabe cómo hacer para avivarlo y que no desfallezca, la que parece que fue designada por Dios para tan sublime tarea.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La ausencia de un amor vivo -y preferiblemente siempre creciente- en la relación desbarata la esencia primordial de la relación sentimental.
- Al mismo tiempo, es muy correcta cualquier tipo de relación siempre que sus condiciones sean aceptadas libremente por ambos. El cariño, la comodidad, y hasta la conveniencia cómoda de ambos, pueden ser buenos argumentos para seguir juntos.
- Si quieres o necesitas más atención, más colaboración, más amor… pídelo. Y si no lo recibes… valora si te conformas con eso o no.

CAPÍTULO 158 - CREER QUE LA RELACIÓN SE SOSTIENE SOBRE UNO SOLO QUE AME

Un sistema que se basa en que sólo uno de los dos sea el amado y que sea solo el otro quien ama, sin recibir lo recíproco, no va a soportar mucho tiempo sin sufrir un desgarro definitivo.

Si uno da y da y da, pero no recibe, se quedará vacío.

Si uno no recibe no puede rellenar sus depósitos de amor; esto hay que tenerlo muy claro: no es inagotable y puede llegar a extinguirse.

El compromiso inicial fue que ambos aportarían su parte de amor, así que de nada sirve que uno de ellos haya decidido tirar la toalla –o se haya acomodado- y dejar de contribuir al crecimiento, o por lo menos al mantenimiento, y no se resuelve con que el otro, o la otra, ponga todo el interés que se necesita, toda la voluntad que se necesita, todas las soluciones que se necesitan, o todo el amor que se necesita.

Por otra parte, creer que uno será capaz de soportarlo todo y de aportarlo todo es una tarea de una magnitud insoportable, y **es colaborar en acrecentar la injusticia que está cometiendo el otro,** y no llega siquiera a ser un arreglo provisional, sino que se queda en mentira provisional con visos de mentira definitiva.

Aquí no vale la operación matemática romántica de que "tú y yo somos uno". Uno más uno son dos, y los dos son imprescindibles cuando se trata de amor.

Algunas mujeres, cuando ven que la relación hace aguas, se sienten en la responsabilidad de ponerla a salvo y convertirse en heroína inquebrantable e indestructible, en benefactora de una causa perdida, en mártir con aura de santa, o en víctima sumisa de un error que sólo se repara pagando una culpa, y tal vez ninguna de esas cosas sea la adecuada –aunque es cierto que cada uno hará lo que crea que tenga

que hacer, y que las normas racionales se desintegran al contacto directo con los sentimientos-, pero conviene tenerlo presente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hablar, hablar, hablar. **Cualquier cosa que haga tambalear la relación o que incomode a uno de los dos miembros hay que hablarla.**
- El primero que se dé cuenta de que algo no va bien en la relación que lo diga, que no se lo calle, que no espere a que el otro se dé cuenta y diga algo, que no se quede quieto esperando a ver si se arregla solo.
- La pareja son dos. La aportación a la relación también es cosa de dos.

CAPÍTULO 159 – QUERER VIVIR DEL AMOR YA MUERTO

No se debe vivir en las ruinas de un amor ya pasado.

El amor, cuando ya deja de ser amor vivo, se convierte en un vacío mortecino muy difícil de transitar y se puede llegar a convertir en algo destructivo.

En el lugar que antes ocupaba el amor aparece un estado de una solitud dolorosa –más solitaria y más dolorosa que cuando no se estaba en la relación-; al principio desconcierta por la acumulación de sentimientos desordenados, en el que va brotando la rabia de la insatisfacción al mismo tiempo que minúsculos brotes de ira, una pena de la que uno mismo se culpabiliza aunque desconoce el motivo real de la pena, un revoltijo de emociones contradictorias presididas por una nube gris, y una sensación de que lo que se tiene está lejos de lo que se esperaba y es muy distinto, ya que no es suficiente y no cumple las expectativas.

Por mucho que se quiera estirar ese amor, que ya pertenece al pasado, resulta complicado seguir manteniéndolo como si estuviera vivo porque no lo está, y ni siquiera vale ni reconforta recurrir a lo que hubo ya que el paso del tiempo ha convertido en hielo aquello que hubo, ni sirve la explicación conciliadora de que existe la obligación de cumplir con el compromiso adquirido –que se adquirió cuando eran otros los tiempos y otras las circunstancias-, ni el desánimo ayuda a evitar la sensación de derrota que implica el reconocimiento del descalabro, ni sirve seguir llorando y llorando mientras se espera el milagro que los dioses no están dispuestos a realizar.
Quien amó era otra o era otro, que no el de ahora, aunque tuviera el mismo nombre y apellidos, y a quien se amó entonces también era otro o era otra. Eran otros en otra situación.

Es otra persona quien ahora ha cambiado aquel amor reluciente que ofreció por un desamor apagado –en un ruinoso cambio-, y por ello debería resultar más sencillo desapegarse de aquella ilusión, o abandonar el pasado, porque no se está enamorado del otro actual.

Este –o esta- no te gusta, no te aporta, no te complementa. No es la persona que tú quieres y puedes amar, así que debería resultarte bastante más sencillo separarte si comprendes –no en la mente, sino en el corazón-, esto que acabas de leer.

Si te permites dejar que resuene esta verdad dentro de ti, comenzarás a sentir una liberación, un descanso en el alma, la sensación de que tu cuerpo se libera de un peso enorme y se estira, y si lo haces bien sentirás una tranquilidad y una fuerza que te guiarán en los próximos pasos que quieras dar.

Uno no se alimenta con lo que comió ayer, sino que necesita comida nueva. Lo mismo pasa con el amor: **no vale el de ayer, sólo vale el de hoy.**

Si lo que sientes ahora es rabia, o furia, o sólo te queda una cordialidad que sólo se sujeta con pinzas y nostalgia, y andas malviviendo de recuerdos, es tu propia decisión seguir o no.

Si no tienes un amor actualizado ahora, tú decidirás si con recordar lo que hubo te es suficiente o no.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor es un ser vivo y si no se alimenta a diario… muere.
- Conformarse sólo con lo que hubo es muy pobre.
- La relación es una creación de ambos. Es el primer hijo que han tenido. Es responsabilidad de ambos mantenerlo vivo.
- Ese "prometo amarte eternamente" que alguna vez se dijo hay que cumplirlo.

CAPÍTULO 160 - VER A LA PAREJA SÓLO COMO "EL OTRO" O "LA OTRA"

Es imprescindible no ver al otro miembro de la pareja simplemente como "el otro" o como "la otra". Es mejor ser capaz de desear para él o ella lo mismo que para uno, y hacer por él o por ella lo mismo que se haría por uno mismo.

Es conveniente no dejar un espacio distante en el corazón que pueda hacer creer que el otro es algo separado. **Como relación, los dos forman una unidad.**

Cuando una persona toma la decisión de compartir con otra el tiempo de su vida, está creando un hecho que va más allá de la convivencia que está predestinada a hacer más felices a ambos, más allá de los beneficios que se espera que eso aporte, y mucho más allá de lo que las palabras pueden expresar.

Es decidir –de un modo voluntario- unirse a la otra persona del modo más íntimo que se puede, ya que con ella se compartirán cosas que ninguna otra persona llegará a conocer, se harán cosas que no se harán jamás con otras, **y pasarán juntos momentos en que ambos mirarán con la misma mirada y en la mismo dirección**; se puede llegar a un grado de compenetración tal que habrá situaciones en las que uno tendrá la sensación de haber dejado de ser él mismo para ser el otro –se hacen por el otro, voluntariamente, porque así se desea, cosas que jamás se pensó que se llegarían a hacer-, y se nota una gran sonrisa de satisfacción cuando se piensa en el otro, y el corazón, sin palabras, anima o empuja a darle lo mejor, a amarle incondicionalmente, a sentirle dentro como si fuera una parte de uno mismo.

El otro es, también, uno mismo. Y mientras no se vea de ese modo, no se habrá llegado aún a la máxima compenetración posible.

Todo lo anterior está visto desde el sentido romántico que se le puede dar al "otro" o la "otra". Hay otra interpretación de esta misma situación que no es romántica y sí dolorosa. Me refiero a cuando la persona que también es miembro de la pareja ya deja de ser apreciada como tal y pasa a ser sólo "quien convive en la misma casa y comparte la cama".

Esa visión, que minusvalora y desprecia, es destructiva para la relación. Si se le rebaja a la categoría de "el otro" es porque se le ha despojado de la consideración especial que tenía al ser el amado. En ese "el otro", o "la otra", no está presente el amor. Si uno solamente siente eso por su pareja puede decir que ya ha llegado el fin del amor.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si de verdad se ama a una persona se le siente dentro y no fuera, se le siente como uno mismo y no como otro.
- Si ya no se ve a la pareja con los ojos gratificantes del amor, si quien era el amado ya no lo es, habrá que tratar este asunto y decidir entre ambos qué se va a hacer a partir de ese momento.
- No hay relaciones perfectas, sólo hay parejas que nunca se rinden. Si dejas de sentir intensidad no te rindas; si sigue habiendo algo de amor ponlo a trabajar en la recuperación.
- Si es imposible recuperar lo que hubo y lo que se desea que haya… hablar, hablar, hablar.

7 - ATENCIÓN A LA BAJA AUTOESTIMA

CAPÍTULO 161 - POR TI SOY CAPAZ DE SUFRIR LO QUE HAGA FALTA

Por principios, opino que cualquier relación que solamente provoca sufrimiento hay que cortarla inmediata y tajantemente. **La relación sentimental no es para sufrir: es para ser felices**, para estar a gusto y bien; ha de ser enriquecedora, amable, siempre deseable, y en ella deben imperar las sonrisas y la tranquilidad. Y si carece de todo ello, no son relaciones sentimentales normales. **Nadie ha venido a este mundo a sufrir**, y menos aún en una relación que no ha sido impuesta sino que ha sido una decisión de libre voluntad.

Está bien permitirse un pequeño sufrimiento, si es consciente y aceptado, si la relación no es del todo del modo deseado. Hay una lógica frustración cuando falla porque no cumple las expectativas, un justificado despecho, una cierta rabia porque se ama o se amaba a la otra persona, porque se habían forjado ilusiones y proyectos que ahora no siguen, y porque lo que viene a partir de la separación –en el caso de que se produzca- siempre tiene alguna parte desagradable, pero esa es la única parte positiva de la experiencia: se ha descubierto y aprendido algo, lo que sea, y se evitará en la próxima relación.

Cualquier tipo de mansedumbre -como permanecer al lado de una persona que sólo aporta sufrimiento en una relación que sólo aporta sufrimiento- es absurda, inútil, ancla a un estado doloroso innecesario, prolonga un estado de autoagresividad y hace que se pierda una parte importante de la vida por el hecho de no querer admitir que todas las cosas tienen un fin –aunque sea un fin indeseado-.
Hay que saber escucharse honradamente y no negar la realidad cuando es evidente. Hay que ser honorable y valiente y preguntarse qué sentido tiene la relación, qué aporta, qué tipo de vida y de futuro se va a tener al lado de esa persona, a dónde lleva eso, qué necesidad tiene uno de seguir martirizándose y por qué y para qué lo está haciendo, y, sobre todo, revisar los derechos fundamentales básicos: derecho al respeto a la propia dignidad, derecho a ser bien tratado, derecho a la felicidad, derecho a equivocarse y derecho a remediarlo, derecho a volver a empezar, derecho a defender los derechos y a que sean acatados los principios personales.

Si alguien está aplicando ese error de "Por ti soy capaz de sufrir lo que haga falta", que sepa que está en un tipo de relación masoquista, ruin, indecente, deshonrosa, y vejatoria. Muy vejatoria. Seguramente podría encontrar otro montón de adjetivos tan denigrantes como estos, y crear con ellos una lista sangrienta que se aproximara, aunque sólo con palabras, a la realidad tan indigna de quien es capaz de permitirse sufrir a cambio de la limosna de unas migajas de un mal sucedáneo de amor.

Y hay más mujeres de las que se pueden imaginar en esta situación.

Porque **sufrir no sólo se refiere a los dolores físicos**, sino que engloba las torturas psicológicas, la crueldad mental, la desatención, los desplantes, la intimidación verbal, los actos misóginos, o las puñaladas que propina el silencio cuando se pide una explicación o se ruega un poco de atención o una leve muestra de cariño con un gesto o una palabra y lo que se recibe a cambio es una cara adusta, un silencio aún más agresivo, una mirada que mata, o el desprecio más cruel y absoluto.

Y este tipo de hombre aún es capaz de añadir más sufrimiento para ella, y es cuando se ensaña con los hijos, maltratándoles, despreciándoles, o desatendiendo su función de padre y no participando en ninguna de las tareas de la educación de ellos.

Hay mujeres que soportan todo tipo de vejaciones e improperios, y todas las burlas y desprecios, con tal de mantener a su pareja a su lado, aunque ya no le aporte ninguna satisfacción sino todo lo contrario, pero, con tal de no quedarse solas, o no quedarse en la calle, o por tener un techo donde cobijar a sus hijos, **soportan lo que debiera ser insoportable.**

En algunos casos piensan, equivocadamente, que si se convierten en mujeres dóciles que no crean molestias a su pareja, ésta, a cambio, las van a querer por ser tan buenas.

Sucede exactamente lo contrario: al comprobar su sumisión, esos hombres sin corazón de los que hablamos, se envalentonarán más porque verán que ellas son capaces de soportar cualquier cosa, y verán que las tienen rendidas, y que hagan lo que hagan ellas se lo van a tolerar porque no tienen la valentía o la dignidad suficientes como para abandonarles y emprender el camino hacia otra vida que sea mejor.

Esperan, inútilmente, que ellos se den cuenta de lo buenas que son y las amen. **Y esa esperanza infundada** –que jamás saldrá de la utopía de ser solamente una esperanza- **las está matando.**

En un tipo de relación como esta la única opción decente y honrada es recurrir a la propia dignidad, al honor que ennoblece al Ser Humano, rebuscar donde quede algo de orgullo y honestidad, **reconciliarse con la que una era antes de caer en esta degradación,** pedir ayuda terrenal o divina, acumular lo poco de amor propio y fuerza que aún queden, prepararse para lo que venga- sea lo que sea siempre será mejor-, y escapar de esa situación.

El diálogo sensato con un tipo de hombre como el que hemos usado en este ejemplo es inútil; los intentos de hacerle cambiar están condenados al fracaso; **perder el resto de la vida, desperdiciarla, malgastarla en una relación que no aporta más que cosas negativas es algo que una no se debiera permitir.**

Este tipo de hombre no se merece ningún sufrimiento por él. Sólo se merece el desprecio y el abandono. O la cárcel.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Sufrimientos innecesarios e inútiles, CERO. Tolerancia, CERO.
- A la vida se viene a VIVIR y no a sufrir.
- Las relaciones tóxicas no compensan, no aportan nada positivo.
- La dignidad personal ha de ser la mejor aliada para huir de este tipo de relaciones.
- La denuncia está a disposición de quien lo necesite.

CAPÍTULO 162 – NO MEREZCO ALGO MEJOR

Y con esta premisa, con esta especie de auto-maldición, que puede convertirse en una profecía auto-cumplida, de que NO MEREZCO ALGO MEJOR, difícilmente puede uno encontrar la pareja adecuada. Se conformará con lo que aparezca, sea lo que sea.

Porque, además, si encontrara una buena pareja, pensaría que no se la merece, y que no va a estar a la altura, y que no puede aspirar a alguien que sea normal o bueno, y que el otro se dará cuenta en algún momento de su pobre mediocridad, y que la vida no le ha destinado a merecer algo bueno, y que el destino no le ha bendecido y no le corresponde lo mejor… en fin: una cadena de disfavores, una retahíla de menosprecios, y una renuncia que son una condena al desamor.

Pero… **¿qué hacer cuando no creemos merecer un buen amor?**

Sin duda, revisar qué es lo que hace creer eso. En un buen proceso de introspección, o mucho mejor de la mano de un psicólogo, uno puede llegar al origen donde se fundamentó esa idea para comprobar que muy posiblemente no tiene una razón real de ser, porque es posible que se arrastre una autoestima baja, sentimientos de no merecer lo bueno, o ciertas creencias –infundadas- en una necesidad de castigo, y que eso se manifieste manteniéndose sufriendo en una relación y no permitiéndose la felicidad.

Toda persona tiene derecho a que le suceda lo mejor.
Cada persona, por su propia naturaleza, por derecho propio, por ser hija de Dios, o simplemente "porque sí", se merece que le suceda lo mejor.

Otra vez es la baja Autoestima, o la falta de ella, quien propicia y sentencia un futuro que no será acorde con lo que pudiera y debiera ser.

Que nadie se engañe justificando que no se merece que le pasen cosas buenas por algunos "errores" que ha tenido en su pasado, por su condición personal o social, creyendo insensatamente que en alguna reencarnación anterior habrá hecho algo malo y por ello en ésta no se

merece cosas buenas, o que lo ventajoso y agradable de la vida está reservado para los otros.

Quien utilice estas excusas, u otras similares autoculpabilizantes, que abra los ojos y se dé cuenta de que son zancadillas que uno mismo se pone, o mentiras que se cuenta para no responsabilizarse de su propia felicidad o infelicidad.

La responsabilidad de la felicidad es de uno mismo, y sería una insensatez dejarla al azar de la que nos quieran aportar los demás o de que se produzca ella sola.

Es bueno desarrollar lo que se denomina el merecimiento.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Que nadie se auto-boicotee el derecho a una relación sana y satisfactoria de pareja.
- Toda persona tiene derecho a una sana y satisfactoria relación.
- Más información sobre el Merecimiento aquí:
https://buscandome.es/index.php/topic,17072.msg19701.html#msg19701

CAPÍTULO 163- IDEALIZAR DEMASIADO EL AMOR

Advertencia inicial: es una costumbre habitual eso de imaginarse e idealizar el romanticismo del amor y la perfección idílica en la relación de pareja desde una fantasía que no conoce los límites que impone la realidad, o desde el deseo demasiado elevado y no desde las posibilidades reales. Las expectativas que se ponen en ello son muy altas, tan altas a veces que eso hace –precisamente- que resulte muy difícil o imposible cumplirlas, y que el resultado sea precisamente el opuesto al deseado: la frustración.

El amor, aplicado a la relación de pareja, se compone tanto de sentimientos desbocados como de una parte más asentada en la que entran en juego la inteligencia emocional y sentimental, para que el ser racional se pueda dar cuenta de lo que no quiere o no puede reconocer la parte ilusoria. Para poner las cosas en su sitio.

Los sentimientos, por sí solos, no están capacitados para dirigir todo lo relacionado con el amor. Por eso, cuando se dejan las decisiones relacionadas con el amor a su exclusivo criterio y gobierno se dan los grandes batacazos, las sonoras decepciones, los desengaños, y los dolorosos fracasos.

El amor tiene –por supuesto- magia, maravilla, gozo, una atracción misteriosa y oculta, fantasía, y también muchas otras sensaciones sinónimas que se pueden añadir a ese estado alterado de conciencia en que la razón no siempre hace acto de presencia tal como debiera. Lo que no es adecuado es quedarse solamente con la parte teórica ideal maravillosa de novela rosa y rechazar los inconvenientes reales que también tiene.

El primero es que, si no se logra ese amor tan sublimado y glorificado –y eso, la verdad, es poco menos que imposible-, ello puede conducir a un estado de desesperación y fracaso muy superior al que produciría si se le dejara tranquilamente en su sitio y se valorase en la justa medida.

Si una persona no tiene el amor que desea de una persona concreta puede tener la equivocada sensación de que se está perdiendo más de lo que en realidad se está perdiendo. Y, además**, no debería ser frustrante "perder" lo que nunca se ha tenido.** Es como si alguien tuviera un sueño en el que posee un millón de euros y al despertarse y comprobar que en realidad no los tiene, tuviera la misma sensación que si realmente los hubiera perdido.

Si se tiene amor, bien. Y si no se tiene, bien. Basta ya de dotarlo de significados y poderes extraordinarios que vayan a resolver todas las tristezas y penas que pasan en la vida.

El amor y la relación de pareja sólo están bien cuando están bien. Que no es siempre.

El segundo riesgo es el de esperar que la pareja le proporcione un amor tan maravilloso como el que sólo existe en su imaginación. Esto quiere decir que aunque el otro haga todo lo necesario por llegar a lo máximo, que es diez, jamás llegará al veinte que erróneamente se ha supuesto. Nada, ni nadie, van a estar a la elevada altura de perfección y magnificencia que se le puede llegar a atribuir.

Salvo casos excepcionales, el amor de verdad, el que está al alcance de los mortales, no alcanza los niveles de sofisticación y excelencia de los imaginarios que se diseñan para las películas o las novelas de ficción de amor, donde los personajes no tienen diarreas, ni se enojan, ni ellas soportan la regla y los malos días correspondientes; a ellas el sol siempre les resalta su esplendorosa cabellera rubia, ambos se despiertan pletóricos de amor y una banda sonora sensiblera les acompaña vayan donde vayan, pero lo que nos muestran es un anuncio de televisión con los mejores momentos de la relación (todos podríamos juntar unos cuantos minutos de nuestra vida para hacer uno de esos videos) pero no nos muestran cómo es el día a día, los enfados por nimiedades, los quebraderos de cabeza por asuntos cotidianos, los problemas de verdad como la salud, el dinero o la hipoteca, ni cómo les va diez años después.

"**El matrimonio hay que reconstruirlo todas las mañanas antes del desayuno**", escribió García Márquez. Todas las mañanas hay que ordenar todo el amor que se siente hacia el otro, hay que reorganizarlo con todos esos momentos positivos que ha aportado la historia común, hay que activar los buenos propósitos que quedan y regarlo con la magia de

poner todas las ganas, porque eso da ánimos para seguir adelante con confianza.

Tal vez es más cuerdo ir a lo tangible, a lo real, y valorar a la persona que uno ama por ser como es. El ser humano es más real. Y **el amor no es sólo la palabra que se dice, sino lo que uno hace por el otro,** la cercanía que une a ambos, las caricias y las miradas, el deseo de agradar… lo que emana el otro y no lo que uno, en la insensata creencia de su imaginación, se ha propuesto que sea.
El amor no es el Príncipe poniéndole a una el zapato de cristal, no es el hombre varonil trajeado que deja la copa de champán para abrazarla y besarla como ningún mortal ha hecho anteriormente en toda la historia de la humanidad, no es él corriendo bajo la lluvia a abrazarla mientras al fondo un piano desgrana y recompone las notas más románticas. Generalmente no hay un fuego de chimenea al fondo mientras ellos retozan apasionados sobre una piel de oso blanco, ni él tiene una perpetua sonrisa imborrable en los labios.

El amor es humano y mezcla altibajos de pasión con momentos de tibia rutina. Por las mañanas él amanece sin afeitar y ella no es como la del anuncio, que se despierta peinada y con el camisón recién planchado. El fuego de la chimenea se pasa más tiempo apagado que encendido, y el pianista se murió hace tiempo.

Pero ahí está lo bello del amor: en seguir juntos e ilusionados a pesar de las circunstancias, de los altibajos; en sacarle una sonrisa a la tristeza para regalársela al otro; en amar a todas horas y en saber que se es lo más importante para el otro y el objeto de sus mejores deseos; en dejar que las manos entrelazadas sustituyan a veces a las palabras que no se organizan bien para decir lo que se siente, y que la devolución de una mirada sin palabras confirme que se ha entendido todo lo que no se ha dicho.

Es bonito el amor, pero **quizás sea una equivocación idealizarlo hasta un extremo en el que ni él mismo quisiera estar.**

Y es mejor un amor que se pueda disfrutar a diario, aunque sea sencillito, que el que diseña en la imaginación más desbordada pero se queda sólo en eso.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La idealización del amor puede convertirse en un frustrante autoengaño.
- Somos humanos. Entender esto –y no exigir al otro una relación de comportamiento sobrehumano- hará que la relación tenga éxito.
- Es muy posible que la pareja no pueda llegar a aportar nunca un amor tan idealizado como el que crea la imaginación. Si se descuenta lo irreal que hay en la exigencia, todo irá mejor.

CAPÍTULO 164 - SIN TI SOY NADA

SIN TI SOY NADA queda bonito para una canción, pero no sirve para nada más que sea interesante. **Como lema de vida es un desastre.**

La realidad es que la frase –y lo que es peor: la creencia en ella- está cargada de un auto-desprecio insultante que lleva en sus entrañas una maldición que acabará convirtiéndose en realidad. Sin duda.

Uno es, o ha de ser, él mismo por sí mismo, sin necesidad de que otro le aporte algo que no pueda aportarse él. Aunque son bienvenidos todos los aportes favorecedores.

Conviene diferenciar claramente entre "amar" y "necesitar", no vaya a ser que lo que exista sea una necesidad del otro y uno crea que está enamorado. **No se ha de necesitar a otro para ser alguien.** Porque si se "necesita" a alguien, si hay una necesidad imprescindible -casi vital- del otro, ya no se trata de amor, sino de dependencia. O puede ser que se "necesite" al otro por una carencia de amor propio, y el amor propio –el amor de Uno Mismo hacia Uno Mismo- es el amor auténtico, el amor básico insustituible, y el principio del amor hacia el prójimo.

Sería beneficioso dejar esa mala costumbre que se utiliza cuando se habla de otra persona, o cuando se presenta a alguien ante un desconocido, y no se alude a la persona misma, sino que se toma como referencia a otro. Por ejemplo, se dice: "es la esposa o la pareja de…" o "es la hija de…", y eso está bien como orientación para que quien la desconoce sepa con quién emparentarla o relacionarla, pero además, y sobre todo, es María, Milena, Inés, o Antonio. Y ahí es donde se ha de hacer hincapié.

Sin ti sí soy alguien, por supuesto: soy yo.

Y si tú no estás, si no te tengo, también seguiré siendo yo.

La creencia en la frase del título afecta a la Autoestima, porque denigra a uno mismo haciéndole creer que no vale por sí mismo, sino que su valía radica en tener a su lado otra persona, porque ello le permite mostrarse

a la sociedad como un integrante "normal" por contra a esa idea tan falsa como caduca de que sólo triunfan en la vida las mujeres que tienen pareja y acallan al instinto genético animal que grita en sus entrañas diciendo que tiene que ser fecundadas para realizarse como mujeres. **Se es persona o mujer sin tener que ser madre y sin tener relación sentimental**. Y el hombre es hombre aunque viva solo.

La persona se realiza –se hace realidad- a partir de la toma de conciencia de quién es, y lo hace aún más cuando trae a su vida y su presencia el Ser que es en esencia. Y para ello no necesita a nadie, solamente a sí mismo.

Una persona solamente es nada si no se tiene a sí misma, pero mientras sea consciente de ser, de su entidad, de su naturaleza, de su autoridad y su soberanía, de su potencial personal y su poder espiritual, estará en contacto directo con quien realmente ES, y comprenderá de un modo irrefutable que ya ES la totalidad, que ES y tiene todo en SÍ, y que no necesita de complementos que le vengan del exterior para completarse, porque ya ES aunque no sea del todo consciente de esta realidad.
Es un error temer que si el otro no está, si se va, o si no ha aparecido, uno dejará de ser lo que ya ES. **Y no hay que someterse y humillarse por mantener a alguien que nos quiere dejar**. Tal vez ser dejados sea el mayor favor que nos puedan hacer, aunque cueste un poco de tiempo comprender esto. Hay otra incongruencia similar a la citada, que es cuando se dice: "sin ti no podría vivir". ¿Por qué?, ¿no es tu propio corazón el que late en ti? Entonces puedes seguir viviendo aunque el otro no esté. Se mejora la idea si se cambia por algo similar a: "me alegro de estar contigo, de que estemos juntos, pero también podría estar bien sin ti". Eres adulta. Tienes tu vida. Por lo tanto puedes vivir sin el otro porque puedes seguir sola o puedes quedar disponible para vivir con otro.

Sería interesante dejar de usar esa frase porque no es cierta, pero el subconsciente -que no es muy listo para distinguir lo que es una ironía ni para diferenciar una frase hecha de una frase dicha conscientemente- se lo cree y nos hace actuar de acuerdo con ella.

Y recuerda una cosa: **no se le debe entregar todo el poder al otro.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si crees que tu vida se queda vacía sin la otra persona, y mantienes la relación solamente porque no eres capaz de estar sin ella, eso no es amor: es dependencia.
- La valía de una persona no se define en función de tener o no compañía.
- Las personas pueden vivir sin otras personas. Esta es la realidad que no hay que confundir con lo que es sólo la preferencia de estar con otra persona.

CAPÍTULO 165 - SÉ QUE ALGÚN DÍA SE CANSARÁ DE MÍ

Tener interiorizada esta creencia en el pensamiento y, lo que es peor aún, creer que es una condena casi segura a que así suceda llevará, casi inevitablemente, a su cumplimiento. Recuerda lo que son las Profecías Autocumplidas.

Suponer que eso es algo que va a suceder, y dándolo ya por casi seguro, predispone a un tipo de actitud distinto –y catastrofista- en la relación.

A partir de eso uno ya no se mueve con la confianza, la soltura y la actitud con que lo hacía antes de que este pensamiento se instalara, y ya no es capaz de mirar al otro como le miraba el día que decidió unir su vida a él, ni es capaz de presentarse ante el otro sin recelos, como lo había hecho hasta entonces; uno estará asustadizo, inseguro –tal vez producto de sus conflictos por su baja Autoestima-, temeroso de que todo se vaya por el desagüe, y su pesimismo colaborará eficazmente en presentarle un futuro sin todo lo que tiene en este momento, y eso, en un círculo vicioso del que no puede ni sabe escapar, le llevará fatalmente a una tensión que se reflejará en sus actos, y el otro, ante ese cambio, empezará a pensar fatalmente, por primera vez, aunque nunca lo hubiera previsto ni lo hubiera hecho antes, en abandonar a esa persona insegura, recelosa, que no se parece a la que había sido hasta entonces.

Piensa en esto:

El otro te escogió a ti de entre todas las personas del mundo. Libremente, porque era su deseo. Te hizo promesas, decidió unirse a ti, y te ha estado entregando su amor y su atención.

¿Por qué quieres creer que se va a cansar de ti?

Supongo que sólo lo hará en el caso de que tú dejes de ser la persona de la que se enamoró. Mientras sigas siendo la misma tienes todas las papeletas de que siga a tu lado.

En cambio, si te manifiestas desde el temor pesimista e injustificado que se adelanta a lo que tal vez nunca vaya a acontecer, cambiará tu carácter y tu actitud; te abandonarán las sonrisas e ilusiones primero, y te abandonará el otro después.

Veamos un ejemplo: Imagina el escenario desde el punto de vista opuesto. Imagina que es él quien sospecha que le vas a dejar, y que no se atreve a preguntarte si hay algo cierto que le puede hacer suponer eso –como tampoco tú le has preguntado a él antes de ponerte a imaginar e imaginar e imaginar…-, pero, ante esa sospecha de verse abandonado, empieza a sentir que está libre de un compromiso del que le vas a liberar enseguida –no olvides que es sólo según su imaginación, y no olvides que en tu caso también es sólo tu imaginación-, y por ello se siente con derecho a estar abierto a otra relación, y lo hace, porque "como tú le vas a dejar…" casi es normal que quiera ir ocupando de nuevo el corazón que tú vas a dejar vacío.

Para cuando se aclare que tú no tenías intención de dejarle es posible que ya esté comprometido con otra mujer. Y que te deje.

El modo de evitar ese pensamiento negativo es hablar con tu pareja, abiertamente, de tus sentimientos, de tus dudas, y preguntarle si hay algo de realidad en ello, y si te tranquiliza con sus palabras, sería bueno abandonar ese incómodo y peligroso estado que puede llegar a ser tan perjudicial.

La verdad es que el riesgo a ser abandonado está presente, en mayor o menor medida, en todas las relaciones. Pero actuando como si inevitablemente fuera a suceder no se hace sino provocar que suceda lo que, tal vez, no estaba previsto que sucediera.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si tienes dudas acerca de si tu pareja se puede cansar de ti, pregúntaselo. Sólo él o ella tienen la respuesta.
- Presuponer, y más presuponer pesimistamente, es perjudicial.
- Las parejas que tienen un diálogo abierto y continuo saben en cada momento cómo están los sentimientos del otro. Si quieres saber, pregunta.
- Hablar, hablar, hablar. En la relación hay que hablar y preguntar.

CAPÍTULO 166 - CREER QUE LA FELICIDAD SÓLO SE LA PUEDE PROPORCIONAR SU PAREJA

Este capítulo también podría tener este otro título: **"Si tú no eres capaz de amarte, ¿cómo vas a pretender que otro te ame?"**

Llenar los depósitos de amor es un asunto personal. Algo que no se debe encargar a otra persona. **Cuando buscamos desesperadamente el amor en otros es porque no somos capaces de darnos nuestro propio amor.**

Por eso algunos tipos de amor no nos satisfacen: porque sólo son sucedáneos que no alcanzan el nivel que proporciona el Amor Propio. Y conviene no engañarse. No es ningún disparate pensar –aunque existe el derecho a no estar de acuerdo- que **cuando amamos a una persona es porque nos ama como a nosotros mismos nos gustaría ser capaces de amarnos.** Y tampoco es ningún disparate decir que todo aquello que no alcance el nivel de excelencia en el amor no es amor, aunque se le parezca, aunque uno se conforme con menos que la excelencia, aunque uno ponga comprensión por su parte, ya que la excelencia es un nivel aparentemente inalcanzable aunque uno sepa y comprenda que la relación y los roces inherentes inevitables deslucen un poco la excelsitud de lo que sería un amor en el Paraíso Terrenal.

La felicidad, al igual que el amor, también es una responsabilidad propia. Y la felicidad no la aporta única y exclusivamente el otro miembro de la pareja, sino que hay muchos otros orígenes de donde puede provenir. Esta idea de que viene de fuera es general, aunque está equivocada, pero lo dejo escrito por si alguien se aclara mejor de ese modo.

La felicidad no viene de fuera, esta es la realidad, sino que es la elaboración personal que uno hace de lo que le viene de fuera con lo que uno tiene ya dentro. No se adquiere fuera sino que se permite que se manifieste desde dentro. Un mismo hecho externo puede provocarle a uno enojo, a otro indiferencia y a otro alegría, así que no es el hecho quien aporta, sino la predisposición receptiva de cada uno. La felicidad es un asunto personal y es cada uno quien "autoriza" que el hecho sea

interpretado y sentido de uno u otro modo. De fuera vienen algunos placeres, motivos para la alegría, satisfacciones, goces… pero nada de eso es felicidad, aunque se le parezcan.

Uno mismo debe procurarse el amor y la felicidad, desde sí mismo, como ya he escrito, y todo lo demás que venga por parte de otros se dará por añadidura y será estupendo y bien venido, pero no es acertado poner en manos de otro toda la aportación de amor y de motivos externos para despertar la felicidad, porque **eso fomenta el apego y la dependencia,** ya que se puede llegar a pensar que en ningún otro sitio se podrán encontrar.

Si una persona llega a pensar -porque su Autoestima es baja y no se cree merecedora de amor y felicidad, y por tanto no recibe de sí misma la cantidad de amor y felicidad que requiere-, que sólo otra persona, su pareja en este caso, le puede aportar ambas cosas, se estará equivocando y entonces la relación podría entrar en un modo un poco delicado de funcionamiento.

La persona puede llegar a transigir demasiado sólo porque si no satisface al otro puede dejar de darle su ración de atención –aunque sea poca y de poca calidad-, de cariño o de amor –aunque sean descafeinados-, y entonces se quedaría en una penuria sentimental y sin tener otro sitio al que recurrir para recibir la necesidad inevitable de amor que todos tenemos.

Eso de "venderse" –"malvenderse", mejor definido- por un poco de cariño o por una pizca de felicidad es muy desagradable y es un error.

Está bien que sea el otro miembro de la pareja quien te proporcione cariño, cuidado, atención, alegría, optimismo, risas o placeres, o te provoque sentimientos agradables, que sea de un modo natural y por su propio deseo y voluntad, pero que eso no se convierta en un chantaje. Tú puedes, y debes, proporcionarte amor y felicidad. Y lo que te dé el otro, simplemente lo añades a lo tuyo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si tú no eres capaz de amarte, ¿cómo vas a pretender que otro te ame?
- La fuente principal de amor y felicidad ha de ser uno mismo. Pero todo lo que venga de otro será bienvenido.
- El amor y la felicidad son responsabilidades personales que conviene no desatender ni delegar.
- Quien sienta que se encuentra en esa situación por falta de Autoestima le recomiendo que busque soluciones en este enlace:
https://buscandome.es/index.php/board,62.0.html

CAPÍTULO 167 - HACER DE LA RELACIÓN EL ÚNICO MOTIVO DE LA VIDA

Existe la posibilidad de idealizar tanto el vínculo de pareja que, llegado el momento de estar en ella, se la convierta en el único motivo de la existencia, y se la anteponga incluso a uno mismo.

Me parece muy bien que se le ponga toda la atención, por parte de ambos, porque realmente es un asunto interesante, lo requiere y lo merece, y porque fundar esa relación es una decisión que han tomado entre los dos. Pero hay algo más que "la relación".

Es decisión personal de cada uno valorar la preponderancia que tiene la relación en su vida. En opinión de algunos, el conjunto de la pareja tiene más valor que cada una de las individualidades. "Somos más que dos: somos uno", dicen poéticamente algunos. En otras opiniones la pareja es la reunión de dos personas con un proyecto común en el que han de volcarse enteros, según mutua y libre decisión, pero preservando siempre la individualidad de cada uno. O sea: "Pondré todo lo que pueda y sepa por mi parte, pero no haré algo que me agreda directamente, que me humille o menosprecie, que atente contra mi dignidad, que me obligue a dejar de ser yo mismo, o que me haga sufrir".

Son dos puntos de vista, y tan respetable uno como otro, por eso no se puede dictar una norma con respecto a lo que ha de suceder en estos casos; es conveniente que ambos miembros de la pareja dicten sus propios acuerdos acerca de lo que va a ser, y cómo, la relación.

Hay vida fuera y más allá de la pareja. Y vivir esa otra vida no tiene por qué afectar a la relación, sino que puede y ha de enriquecerla.

Ceñirse exclusivamente a la relación, además de impedir el disfrute y crecimiento personal, puede hacer que se estanque, por falta de novedades e ilusiones.

Es mejor tener para aportar algo más que la rutina de la casa y los niños, o el jefe y los problemas de trabajo. Es conveniente seguir vivos.

Los familiares, los amigos, los hobbies, el mundo, la vida… todo esto está ahí y no hay por qué renunciar a ello. Puede que el hecho de estar de pareja imposibilite una dedicación intensiva o exclusiva a otras cosas, pero no una renuncia total y definitiva.

Cada uno, cada una, es la primera razón de su vida. De la propia vida. Así que es mejor no olvidar este principio, esta realidad, y no renunciar a ese derecho.

Es bueno buscar el equilibrio y permitir la convivencia de los intereses particulares con los intereses de la pareja. Y se puede hacer sin renunciar a ninguna de las dos cosas.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La pareja se compone de dos personas… más lo que les une a ambos: la relación. Pero todos pueden vivir en armonía.
- No es necesario –ni conveniente- que alguno de los miembros renuncie a seguir siendo él mismo. Se puede compaginar el mundo de cada uno como individualidad con el mundo como pareja.
- La renuncia a los intereses personales para centrarse en la relación como motivo único de vida es un poco arriesgada y priva de otras fuentes de placer y crecimiento, pero es una decisión personal respetable cuando se toma desde la libertad.

CAPÍTULO 168 - ACEPTAR TODOS LOS INCONVENIENTES DE LA PAREJA

Esta es la realidad: a lo largo de la trayectoria de la relación siempre aparecerán algunos inconvenientes.

Por el bien de ambos, interesa conseguir que sean los mínimos posibles y que se puedan resolver todos, que ambos colaboren para lograrlo, y que no lleguen a afectar mal menoscabando el conjunto de lo que es la institución de la pareja.

Por el buen presente y futuro de la relación, conviene no ir cargándose de pequeños desengaños –de esos granitos de arena que acaban siendo una inabarcable montaña-, así que es mejor ir resolviéndolos según surgen, y es bueno que después ambos salgan reforzados y más unidos por la satisfacción común de haberlos superado y resuelto juntos.

Si se entiende que los inconvenientes son enemigos habituales en las personas y en la relación, y que son inevitables, y que a veces tienen más fuerza y poder que los propios afectados, entonces se parte ya de una postura sumisa de rendición antes de comenzar la defensa, y es una postura que ya reconoce de antemano que su única opción es claudicar vencidos.

La parte buena es que los inconvenientes no siempre tienen entidad propia. Son cosas que suceden pero no tienen vida propia, y no tienen una carga onerosa inevitable de daño, sino que pueden ser interpretados y valorados del modo que se considere oportuno.

El mismo asunto puede ser una nimiedad para una pareja y para otra el inevitable principio del fin. Si al otro se le rompe un plato mientras lo friega, se puede hacer un drama tachándole de inútil y lamentándose airadamente por la pérdida del plato, o se puede uno reír por lo que acaba de pasar.

Los inconvenientes son para resolverlos y no para hundirse con ellos.

Hay que resolverlos pronto y no entretenerse demasiado tiempo alimentándolos y engordándolos. Y menos aún darles una importancia superior a la que verdaderamente tienen.

La vida es una continua sucesión de "inconvenientes" –pequeños, medianos o grandes- y ponerse frente a ellos para deshacerlos forma parte de las tareas cotidianas.

Se ha convertido en algo habitual –lo cual no quiere decir que sea correcto o adecuado- resignarse ante la avalancha de conflictos y rendirse ante ellos sin hacer lo necesario para eliminarlos, para lo cual en muchas ocasiones sería suficiente con cambiar el adjetivo calificativo o el punto de vista.

La valoración que se hace de cada uno de ellos es muy subjetiva. Por ejemplo, la muerte de una persona es algo natural pero se vive como si fuera un asunto anormal. Pueden ser tristes y dolorosas sus consecuencias para los allegados, y es indeseada, pero eso no cambia la naturalidad del hecho de morir.

Es interesante entender que en la relación, y en la vida, **cada persona es "una solucionadora de inconvenientes"**, y es bueno convertirse en profesional del asunto, para saber cómo se actúa, desde qué estado, con qué objetividad, con cuánto desapego del asunto… lo adecuado es ser el juez imparcial que escucha al fiscal y a la defensa, y que luego aplica una sentencia, lo más justa posible, en función de lo que la ley prevé para cada caso o lo que se considera adecuado.

Aceptar uno tras otro los inconvenientes y sus consecuencias en vez de preverlos para evitarlos, o dejarlos que torturen en vez de rebelarse contra ellos, o caer en una pasividad resignada, o entregarse a las lamentaciones mansamente poniendo gesto de cordero degollado, no son las acciones adecuadas.

No es imprescindible aceptarlos sin más, sino que se puede –y se debe- optar por solucionarlos, o por poner los medios necesarios para que no se produzcan, o por sugerir –u obligar- a quien los ha creado para que no persista en su actitud.

Cualquier cosa menos convertirse en víctima sin remedio.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Los problemas que vienen originados con una persona –y más aún si es la propia pareja- hay que hablarlos para resolverlos y para evitar que se vuelvan a repetir.
- Los que vienen originados por situaciones ajenas hay que solucionarlos y hacer lo necesario para que no afecten.
- Los inconvenientes son para resolverlos y no para hundirse con ellos.
- No hay que aceptar sumisamente TODOS los inconvenientes de la pareja; algunos son lo suficientemente graves como para no aceptarlos y que se los quede o los resuelva quien los ha creado.

CAPÍTULO 169 - CULPABILIZARSE

En la memoria genética de las mujeres es posible que aparezca la sumisión en la pareja –tal vez desde que se vivía en las cavernas y el hecho de que el hombre saliera a cazar le otorgaba el puesto de mando y, de algún modo, ella dependía de él-. Algunas aún arrastran –aunque sea inconscientemente- la tradición de convertir la sumisión en su norma de su vida, porque si no es así resulta difícil entender lo que llegan a soportar en algunos casos.

En las generaciones anteriores las mujeres decían que el matrimonio –ya que había matrimonio porque era inadmisible convivir juntos si no era después de legalizar religiosamente la unión- era una cruz que había que llevar con resignación y como mejor se pudiera; renunciar a sí mismas para primar a su cónyuge y la estabilidad de su matrimonio por encima de cualquier cosa -incluso por encima de ellas mismas- era algo habitual aunque hoy aparente ser incomprensible en casi todo el mundo.

Tenían que cumplir con "el deber conyugal", que consistía en acceder a las relaciones sexuales a petición y capricho del cónyuge; se suponía que lo importante era la satisfacción de él y no era muy común ocuparse del placer femenino. He llegado a conocer algunos casos en que la mujer comía las sobras que quedaban después de comer su pareja. Hoy esto es inconcebible. Afortunadamente.

Con este bagaje inconsciente que se arrastra –y que dejaría de ejercer su malvada influencia en cuanto una se hiciera consciente y determinase la desvinculación con ese mandato interno-, es casi normal que las mujeres –sobre todo las que nacieron antes de 1960, más o menos-, tengan latente un sentimiento de responsabilidad y culpa, y en cuanto algo falla empiezan a buscar en sí mismas al culpable.

Es muy habitual que ellas se preocupen en exceso por casi todo, y que acostumbren a culpabilizarse de lo que sale mal. Quienes lo hagan así, conviene que revisen si esa actitud corresponde a que prefieren echarse ellas mismas la culpa -en vez de a quien le pertenece-, porque pensar en que es él quien ha fallado implica reconocer que no es tan perfecto como ellas quisieran y es aceptar que se han equivocado en la elección de

pareja. Todo este proceso sucede, mentalmente y sin palabras, sin darse cuenta.

Tiene que prevalecer la justicia y no cargarse con una responsabilidad que no corresponde –y **no valen trampas del estilo de "no importa: ya estoy acostumbrada…"**- porque la pareja es el conjunto de dos seres independientes que siguen manteniendo sus derechos intactos a pesar del vínculo, y corresponde la igualdad de ambos a todos los efectos de derechos, obligaciones y responsabilidades.

La sumisión y el arrastramiento personal con el objeto de mantener las apariencias de estabilidad en la pareja son una equivocación. No defender la razón propia cuando se tiene, y sí acatar la culpabilidad inexistente en silencio triste, es algo que atenta directamente contra la dignidad personal de quien lo hace así; y si hay un hombre que permite que así suceda, habrá que cuestionarse muy seriamente si es merecedor de ser compañero de vida de alguien.

Todo aquel hombre que no sea capaz de mirar a su compañera de igual a igual, que albergue la presunción de que ella es su sirviente, o piense que no tiene obligación de hacerla feliz y de compartir con ella una relación gratificante, está equivocado y, lo que es peor, **con su equivocación perjudica a su compañera y la condena a una vida infeliz o desgraciada.**

Por todo ello, la mujer tiene que evitar culpabilizarse innecesaria o injustamente, y tiene que desdramatizar sus culpas cuando las tenga, porque al ser Humana le asiste el derecho a equivocarse, y por el hecho de ser humana no es perfecta, al igual que el hombre, y por tanto no se le puede exigir la perfección.

La culpa sólo es admisible –y reprochable- en los casos en que conscientemente se ha obrado con mala intención; si uno se ha equivocado, sin querer o por falta de preparación o conocimientos para hacerlo de otro modo mejor, no es necesario buscar y encontrar un culpable –ya que eso implica el castigo que se supone que le corresponde al culpable-, sino que se ha de admitir como algo natural de la vida, sin darle muchos rodeos, sin magnificarlo, con naturalidad y despojándolo de dramatismo.

Equivocarse es una de las posibles opciones que tiene cualquier decisión y hay que tratar de no darle más importancia de la que tiene, que generalmente es muchísimo más leve de lo que se cree y valora.

Es mejor que uno se preserve de las consecuencias desagradables que se forman a partir de un error, que comprenda lógicamente que no es necesario montar un drama por ello y que hay que borrarlo a la mayor brevedad procurando que deje un aprendizaje para una próxima ocasión pero no un lastre luctuoso que acompañe para siempre.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No es necesario culpabilizarse y castigarse por los "errores" cometidos. Con darse cuenta de ello ya es suficiente**. En la comprensión de lo que uno ha hecho, que está en desacuerdo con su voluntad de ser, ya va implícita la expiación.**
- La sobreprotección al verdadero culpable no es justa ni conveniente.
- A cada uno su ración de culpa, ni más ni menos.

CAPÍTULO 170 - MIEDO A PERDERLE

“No se puede perder lo que no se tiene”.

Si se comprendiera bien esta frase no sería necesario desarrollar un capítulo sobre el tema, porque es tan evidente…

Lo dice claramente Buda: "Estos son mis hijos, esta es mi casa, esta es mi tierra…, esas son las palabras de un necio que no entiende que ni él mismo es suyo".

Tu pareja nunca ha sido tuya, así que no puedes perderla. Y si ahora ya no sientes lo mismo que al principio, cuando de verdad la querías y te importaba, **es posible que perderla sea lo mejor que te pueda pasar.**

No se debería caer en ese auto-chantaje de hacer y consentir lo que sea con tal de no perder al otro, por el que uno se humilla y se tortura –a sí mismo y a su dignidad personal-, por el que uno llega a despreciarse e infravalorarse, y con ese temor castrante y frustrante y esa angustia que sobrevuela amenazante de poder ser abandonado.

Si te separas de tu pareja, siempre te quedarás contigo que eres la mejor de las dos partes.

Si consientes que alguien te amenace con dejarte en el caso de que no te doblegues a su autoridad o si no cumples cada uno de sus caprichos, o en el caso de que te rebeles y reclames tus derechos, o si no eres su servil y callada esclava, **estás cometiendo uno de los mayores delitos que puedes atentar contra ti**.

Tan cruel, tan duro, y tan cierto como suena. No hay que ablandarlo ni disimularlo.

Es tal como lo has leído, y tal como te resuena ahora agitando tu interior si es que has comprobado que caes o has caído en este modo de actuar.

Ten en cuenta que caer en esta actitud de miedo a perderle te va a provocar una doble tristeza. Por una parte, la que padeces por la carencia

de amor que estás teniendo, que te hace llegar a humillarte hasta el extremo de llegar a esta situación y, por otra parte, porque padeces un sentimiento de abandono y soledad. No tienes a nadie más que te quiera. O eso es lo que crees. Y tienes miedo a perder lo único o lo muy poco que te queda. Y eso te puede llevar, o ya te ha llevado, a actos o situaciones de las que tú misma no te sientes satisfecha.

Tal vez -y sería bueno que lo revisaras con mucha atención por si acaso-, en tu infancia hayas sufrido la pérdida de alguien que era importante para ti y fue duro, o es que te sentiste desatendida y desamada y no quieres volver a pasar por el mismo trance; tal vez has pasado por situaciones en que has creído que no podías valerte por ti misma, que no podías cuidarte, y que necesitarías a alguien que cuidara de ti como no lo hicieron antes; tal vez anide en ti un profundo sentimiento de soledad al que no quieres regresar, o crees que si pierdes al otro pierdes lo único que tienes para agarrarte y no caer.
Tony de Mello contaba algo parecido a esto: Decía que una vez una persona le contaba un caso similar, y al sugerirle él que dejara la situación, contestó que era lo único que tenía a lo que poder agarrarse, y le cortó en ese momento sin dejarle terminar de hablar, diciéndole: **"justo eso mismo decía una cría de pájaro cuando le quitaron la rama… y aprendió a volar".**

Date cuenta de cuál es tu caso y si estás en esta situación u otra similar resuélvelo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- No se puede perder lo que no se tiene. Si ya no tienes su amor, porque no te lo da, ya lo tienes perdido y no lo vas a volver a perder.
- A veces cuesta mucho comprender esto, pero perder a ciertas parejas es lo mejor que puede pasar.
- Si te separas de tu pareja, siempre te quedarás contigo que –en este caso- eres la mejor de las dos partes.
- La dignidad personal –que es lo más valioso que tiene una persona- está por encima y por delante de consentir cualquier desatención, un nefasto amor o hasta el mínimo desprecio.

CAPÍTULO 171 - DEPENDER EXCLUSIVA O EXCESIVAMENTE DEL OTRO

Actuar de este modo coloca a quien lo hace en una situación de desventaja. Claramente se pone en manos del otro, y depender exclusivamente de él, o de ella, limita las opciones de desarrollarse personalmente y de llegar a ser y mostrarse plenamente Uno Mismo.

Se le está dando al otro el poder de mandar en la vida propia ya que, anulada la opción de independencia y autogobierno, y rendidos a su mandato o prepotencia, el dependiente cree que no tiene otra opción más que la de acatar lo que el otro disponga.

En cambio, quien es capaz de seguir siendo él mismo –y por supuesto que puede y debe ser así-, y sin olvidarla ni desatender la relación, es quien realmente ha entendido el sentido de la pareja: la unión de uno más uno que no dejan de ser ellos mismos.

La frase bonita dice que "lo bueno de la pareja es que siendo dos, en realidad sean uno, que es más que dos". Muy lindo sobre el papel.

Pero es que no es necesario que sean uno, porque no tienen que serlo. Está bien, y es casi inevitable, que haya renuncia a algo por parte de ambos, pero algo periférico, alguna de sus actitudes o costumbres, de sus modos o ideas, pero no a Sí Mismo.
Porque si uno deja de ser él mismo, no sabe quién es. O se convierte en otro, y uno no es otro. Uno es él mismo.

El amor no debe coartar la realización personal de ninguno de ellos, porque una idea que se ha de aplicar sería parecida a: "Yo te amo y me amo".

En la dependencia no cabe la libertad. Ni libertad para ser él mismo ni libertad para amar, porque todo aquello a lo que se llame amor no será sino un sucedáneo, un sentimiento contaminado, con mucho miedo; no

habrá amor de verdad, ni siquiera amor propio, porque su Autoestima estará minusvalorada y seriamente dañada.

El miedo a quedarse solo, unido al poco amor que uno se tiene, solamente le ofrecen esa posibilidad como alternativa: hacer lo que sea para que el otro no le abandone. Entregarse entero y poner los sentimientos a su disposición. Como si su vida sin el otro no tuviera sentido. Y eso es equivocado y enfermizo. Se corre el riesgo de que el otro se aproveche de esa posición ventajista en la que, si quiere –y es muy posible que quiera-, puede convertirse en un tirano explotándola. La independencia es importante, y tan necesaria que es casi vital.

Eso de eliminar el "yo" y el "tú" en la pareja se estanca en la frase ñoña y no se sustenta fuera de la prosa. Tú y yo hemos formado un vínculo que nos une, pero no nos encadena. Es una unión en libertad, porque cada uno lo quiere libremente. Estoy contigo porque te amo y porque lo deseo. No me importa ni me atan el papel que hemos firmado por puro trámite burocrático o el acuerdo verbal que tenemos. Me importan mis sentimientos que son los que están convencidos de querer seguir contigo. No me siento preso de ningún compromiso sino absolutamente libre para elegir seguir contigo. Y es esa libertad, paradójicamente, lo que más me une a ti. Sentir y saber que estando contigo cumplo mi deseo me libera del sentimiento que podría llegar a tener de estar contigo por el mandato de un contrato firmado o por la decisión que otro yo tomó en otro momento.

La independencia en un compromiso es un aire fresco que motiva a seguir.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La dependencia siempre es contraproducente. Siempre. Cada uno de los miembros debe mantener su propia vida y su integridad.
- La dependencia de otra persona es un claro síntoma de falta de Autoestima. Conviene solucionar esa falta con un trabajo personal o con la ayuda de un psicólogo.
- En el momento en que uno no se sienta con plena libertad de seguir siendo él mismo dentro de la relación es cuando se ha de replantear si la relación es como desea.

CAPÍTULO 172 - NO QUERER QUITARSE LA VENDA DE LOS OJOS

La realidad a veces es tan apabullante, tan indiscutible, tan evidentemente visible para todo el mundo, que el hecho de que alguien no quiera ver lo que es incuestionable se hace ilógico para los otros, los que sí miran con los ojos abiertos y se permiten ver, los que observan con la mirada atenta y se dan cuenta.

Pero hay quien se empeña en no quitarse la venda de los ojos y se conforma con recordar cómo era en un pasado lejano su relación –tan distinta y tan distante del presente-, lo que hubo pero ya no está, o lo que solamente ve su deseo utópico pero nadie más. Esas personas sólo ven desde una mirada que no se atreve a mirar a los ojos a la realidad. Su mente se ha cerrado a reconocer la verdad y prefieren seguir en el mundo ilusorio que se han creado para que no les afecte lo que no quieren admitir.

No dejo de insistir en que **el peor atentado que una persona puede cometer contra sí misma, y el más imperdonable, es el de mentirse**.

A veces se usan las mentiras para no hacer daño al corazón, pero se daña el alma, y eso es más irreparable porque el alma mantiene tal pureza que no concibe algo que no sea la verdad, y no consigue justificar lo que la mente, o el corazón, jugando con las palabras y aplicando los autoengaños y las justificaciones, pueden llegar a aceptar.

La mente está más acostumbrada al mundo terrenal y sus reglas de juego, pero el alma prefiere mantenerse intacta y respetar su dignidad y nobleza sagradas.

No querer quitarse la venda de los ojos le convierte a uno en coautor del delito que se está cometiendo contra sí mismo, y le convierte a uno en responsable directo de cómo posiblemente llegará a perjudicar a terceros. **Negar la realidad no aporta nada que sea positivo.**

Uno se puede engañar a sí mismo si se empeña y lo desea, pero no puede engañar a los que no quieran colaborar en el engaño, y pretender engañarse a sí mismo mientras los otros se dan cuenta de ello es absurdo, inútil, e infantil.

Se ha demostrado que tampoco es adecuado empeñarse en mirar las cosas solamente a través de la irrealidad de los cristales rosas, que **la fantasía casi nunca coincide con la realidad**, que los deseos pertenecen al mundo intangible de la imaginación donde no tienen entidad y se convierten en realidad en escasas ocasiones; que sólo los niños se pueden permitir vivir la quimera de los mundos inexistentes, y que la realidad sin adulterar –aunque no guste- es lo único que tiene consistencia y que coincide con la verdad.

No querer reconocer la realidad es engañarse. Es distorsionar la verdad. Es inventar y pretender mantenerse en la irrealidad de lo inventado.

Lo difícil, lo duro –y lo bello en muchísimas ocasiones- es quitarse la venda, abrir bien los párpados, permitirse empaparse de realidad, afrontar la existencia personal en el momento y situación en que se encuentre, y hacerse cargo de la vida esté como esté en ese momento, tratando de reconducir los aspectos que se van por el sitio no deseado y poniendo orden y coherencia en la vida.

Las cosas no siempre están siendo lo que realmente son o pueden llegar a ser, pero siempre están siendo lo que están siendo, y es adecuado reconocerlo, aceptarlo, y tener la valentía y la dignidad de dejar de engañarse.

Con la venda puesta se dejan de ver cosas que no se quieren ver, pero eso, al mismo tiempo, impide ver otras que son muy bellas.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La realidad es indiscutible, no depende de interpretaciones.
- Si las cosas ya no van bien, es mejor reconocerlo y empezar a poner remedios –los que sean- en vez de empeñarse en engañarse. Las mentiras no cambian la realidad.
- El peor atentado que una persona puede cometer contra sí misma, y el más imperdonable, es el de mentirse.

CAPÍTULO 173 - CONFORMARSE CON CUALQUIERA

Puedo entender que, dependiendo de las circunstancias personales de cada uno, del sitio donde ha nacido y de la comunidad en la que tiene que vivir, de su estrato social, la edad, el físico, las condiciones familiares o su Autoestima, una persona llegue a tomar la decisión de aceptar a cierto hombre o mujer como pareja, aunque esté muy lejos de lo que esperaba, aunque no reúna muchas cualidades valiosas y tenga cosas que no le agraden.

Los emparejamientos por amor comenzaron a realizarse en el siglo XIX. Hasta entonces el amor no entraba en la ecuación matrimonial. No era imprescindible. Los motivos de la unión siempre eran los mismos: conveniencia o intereses.

Ahora es posible –aunque no siempre y para todos- escoger con quién se quiere emparejar, y entonces se selecciona la persona que se supone va a aportar felicidad –o lo que cada uno espere de la relación- para el resto de la vida, que es lo que se presupone durará la unión.

"No espero gran cosa de ninguno", llegan a utilizar como argumento para conformarse con uno cualquiera. "Al final se acaba demostrando que todas son iguales", se dicen otros para resignarse.

Tomar una decisión así es un asunto muy delicado. Se está hablando de felicidad o infelicidad, de estar bien o no, de tener un resto de vida en el que imperen el optimismo y la ilusión o de tener que soportarlo con toda una carga de inconvenientes.

Si alguien tiene que "conformarse" con "cualquiera" porque sus circunstancias no le permiten otra elección –y si es que realmente no se está auto-engañando con esa creencia-, entenderé su postura, pero le adelanto que pasará momentos muy duros, por el tipo de vida que le puede dar la otra persona, o por tener que escuchar y soportar sus propios lamentos, el dolor corrosivo de la resignación, sus silencios

afilados cada vez que le ronde el arrepentimiento, y una sensación de fracaso cada vez que haga un inventario de su vida.

Si se tiene la opción de elegir, hay que hacerlo desde una exigencia que debería ser alta pero que se pueda negociar y dejarla en algo un poco más que moderado. Ya ha quedado claro que la relación perfecta, impecable, maravillosa, óptima en todos los aspectos, es muy difícil de conseguir. Y mis felicitaciones para quien lo consiga.

Aceptar a una persona para una relación implica el riesgo de poder llegar a descubrir más adelante algo que ha mantenido oculto –o que uno no ha querido ver-, darse cuenta de la importancia real de algo que antes no se quiso valorar en su justa medida, ver cómo la pasión del amor se va enfriando y deriva en algo que no era lo que se esperaba, enfrentarse a la realidad de que no todos los momentos vividos son dignos de las más románticas escenas de una película de amor, tener que resolver a diario los pequeños roces de la convivencia y lo que se deriva de ella: los asuntos domésticos, los económicos, las discrepancias, algún desengaño…

Es muy interesante saber claramente qué es lo que realmente se aprecia de una persona y lo que es imposible de soportar, y conviene que el seleccionado sea abundante en lo primero y de lo segundo tenga una cantidad de la que se encuentre poquísimo o nada, porque si no es así la vida en común puede ser un calvario.

Si uno requiere, por ejemplo, que el otro sea un buen colaborador en las tareas domésticas y averigua que el seleccionado no lo es, que tenga una reflexión acerca de esto antes de comprometerse mucho y que lo valore de acuerdo a su propia escala de valores. Que tenga mucho cuidado de no intentar auto-convencerse –que es auto-engañarse- con la idea fantasiosa de que ya cambiará, porque es muy posible que no cambie –y puede ser inútil intentar cambiarle si él no desea cambiar-, y si el paso del tiempo demuestra que no ha cambiado –porque nunca ha sido su intención cambiar-, el desengaño puede ser tan grande que uno descubra, por fin, que el mundo que ha creado no llega más allá de su imaginación utópica, y si su ilusión se ha visto decepcionada del todo es muy duro andar por la vida con uno desilusión abatida.

Es mejor ser selectivo y exigente, no claudicar ante la irrealidad, no conformarse con cualquiera, y apostar por alguien que sí puede aportar,

por lo menos, la mayoría de cosas que se desean y preferiblemente ninguna de las indeseables.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Si una persona decide mantenerse en una relación que no le aporta lo que necesita o desea, que lo haga sin quejas.
- Es mejor ser muy selectivo con la persona con la que se va a convivir porque la vida es muy larga y habrá mucho tiempo por delante para grandes e innecesarios desengaños.
- Conformarse con cualquiera marca la diferencia entre aspirar a la felicidad o condenarse a la mediocridad o la frustración.
-Elegir pareja tal vez sea la decisión más importante que algunas personas tomarán en toda su vida. Conviene ser muy conscientes de ello.

CAPÍTULO 174 - CONFORMARSE CON ENCONTRAR LA MEDIA NARANJA

Encontrar la media naranja... es muy romántico, muy bonito, muy de telenovela… y muy cursi. Pero, sobre todo, es un mal planteamiento para una relación.

¿Para qué se quiere media naranja cuando lo interesante es que esté entera?

Si el hombre que encuentra la mujer es sólo medio hombre, no le sirve. Va a necesitar ser completado para ser un hombre entero. Y en la relación se puede complementar -que no es lo mismo-, pero no se puede ni se debe "completar".

Completar, sería aportar al otro lo que le falta porque existe un vacío. Pero eso crea una dependencia, porque cuando no está quien aporta lo que le falta, el otro se queda incompleto. **Si está incompleto no puede aportar lo que no tiene**. Repercute negativamente en ambos. El que está incompleto tiene que completarse él solito, y si no es así no sirve.

Complementar sería sacar lo mejor de sí mismo y aportarlo cuando se está con el otro, de modo que se cree algo armónico y bello, y también es tratar de ser compañero en sus hobbies, en sus gustos, en el amor, en todo lo que le engrandezca… y recibir lo mismo a cambio.

Pero cuando están separados, cada uno de ellos debe estar completo, ser una naranja entera.

Si sólo encuentras media naranja, quizás sea mejor que se la dejes para otra. ¡Y tú busca una que esté entera!

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Partimos de la base de que no somos perfectos al 100%, que no estamos completos al 100%, pero no parece interesante ni enriquecedor conformarse con alguien que esté sólo al 50%. Y menos aún si no se comprueba y verifica que esa persona está en un Proceso Personal de Completitud buscando su continuo desarrollo.
- En la relación es muy interesante que ambos se complementen en la mayoría de las cosas posibles. Es bueno que cada uno aporte al otro. Lo que no está bien es que uno tenga que suplir las carencias del otro.

CAPÍTULO 175 - AMAR SIN RECIBIR AMOR

Si una persona ama a otra lo ha de hacer en plena libertad y porque es su soberano deseo, y no como una inversión en la que se espera ser correspondido, porque al amar a otro no se ha de hacer exclusivamente esperando reciprocidad. Aunque en realidad esa esperanza se esconde en la parte que no se muestra y no se quiere reconocer. Si uno ama, espera y desea ser amado del mismo modo y con la misma intensidad, por lo menos.

Hay un amor platónico del que no se espera nada. Ni siquiera que llegue a hacerse realidad, porque uno sabe de antemano y racionalmente que es imposible aunque la fantasía de su corazón piense lo contrario. Se siente, por ejemplo, hacia ese actor de cine o ese cantante al que uno jamás va a ver en persona, con el que no podría comunicarse porque habla otro idioma, que no se fijaría en ella ni aunque la tuviese un palmo delante de sus narices, pero en su fantasía se llevan todo su amor y más amor, y ella, o él, no esperan a cambio nada más que se aparezca en uno de sus sueños nocturnos y caigan rendidos de amor y se casen con ella, o con él. El amor platónico está condenado a ser un amor no correspondido, y no siempre se acepta que es así y entonces comienza un serio problema.

También encaja en esa idea el profesor madurito pero atractivo y, sobre todo, inteligente; esa vecina guapa que ya tiene pareja o está casada, pero… es tan irremediablemente guapa…; o aquel compañero de estudios que uno idealizó tanto durante su juventud…
En el amor real, el que afortunadamente se puede vivir y disfrutar, uno espera del otro recibir amor, porque forma parte de un pacto no escrito. Amarse el uno al otro. Esa es la consigna: **Amarte yo a ti y amarme tú a mí.**

Hay quien, pasado el tiempo fogoso del inicio de la relación, se da cuenta de que el otro ya no ama, pero, a pesar de ello, se persiste en seguir amándole porque realmente se le ama, o porque dejar de amarle es demoler el pilar sobre el que se asienta un amor en el que, parece ser, uno es el único que queda ya en pie.

La entrega de amor se hace donde se supone que hay eco, y que regresa el amor que se envía y, si es posible, como hacen los buenos ecos, venga multiplicado. "Amor", grita uno, y espera que vuelva "Amor…", "Amor…", "Amor…"

Entregar el amor sin condiciones –que es la única condición del amor- **ya debiera ser en sí mismo un acto satisfactorio** –como cuando uno da una ayuda o una limosna y no espera nada a cambio-, pero es que es casi imposible dar amor y no esperar amor: es como si estuviera implícito, como si no hubiera otro modo. El egoísta que todos tenemos escondido dentro reclama que sea así.

El equívoco puede ser el de insistir en una relación en la que el eco cerró por defunción hace tiempo, y cada entrega de amor sólo recibe a cambio desilusión, frialdad, o una mirada que es una mirada fingida, o un silencio de muerte.

Que el amor vaya en una sola dirección, o amar a un abismo del que no regresa nada, es amar a la persona equivocada.

Poner uno solo el amor de los dos, no es justo ni correcto. Alimentar la relación siempre la misma persona, descompensa la unión. Desgasta. El esfuerzo es desproporcionado para lo que se recibe a cambio, y llega un momento en que la mentira no soporta más tiempo repitiéndose, y la verdad aparece con su carga de razón y realidad, y eso debiera hacer ver –por fin- al único que ya ama que ese esfuerzo titánico, si no es compensado por otros motivos que puedan ser satisfactorios, es un esfuerzo baldío y que, tal vez, es conveniente ir pensando en otra persona que sí sea participativa en el amor.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Se puede amar sin recibir amor a cambio, pero… ¿realmente eso compensa?
- Amar sin recibir lo mismo a cambio es una injusticia.
- Poner uno solo el amor de los dos, no es justo ni correcto.
- Cuando uno ama sin recibir lo mismo a cambio tal vez deba pensar en entregar ese amor a otra persona.

CAPÍTULO 176 - MENOSPRECIARSE, MINUSVALORARSE

Cuando uno se presenta a la relación desde una actitud similar a "necesito conseguir el amor del otro al precio que sea y que me acepte al precio que sea", va en inferioridad de condiciones. Va hacia una relación que no va a funcionar correctamente.

Va predispuesto a dejar de ser respetado –de algún modo- porque es una persona que da a entender su poca valía, su poca Autoestima; esa sumisión condena a que no estén ambos en igualdad de condiciones, y que, claramente, el otro esté por encima.

Rebajarse a esa actitud es un atentado moral contra sí mismo.

Cuando se ha sobrevalorado al otro, o se llega a la conclusión de que el válido de los dos es el otro, y uno acepta con resignación dejarle el papel brillante y conformase con ser la sombra, se ha dado un paso triste e inverso.

La tabla de medir y la escala de valorar, pueden estar mal planteadas. ¿Quién vale más en la relación?, ¿el que aporta el dinero o quien mantiene la familia atendida y cuidada?, ¿el que es más inteligente o el que aporta más amor?, ¿el que siempre quiere destacar o el que sabe callar?, ¿el que ama más o el que ama mejor?

No tener una consciencia exacta del valor propio como persona, induce al error de creerse con poca valía.

No es importante carecer de conocimientos profundos en todas las materias, ni tener un puesto socialmente destacado, ni ser el que puede gritar más, ni ser la más simpática o extrovertida, ni el más brillante… lo realmente importante es Ser Uno Mismo.

Ser Uno Mismo es lo máximo a lo que se puede aspirarse como Ser Humano. Aquel que es una persona que se siente feliz consigo misma, con lo que es y como es, con su carácter y su corazón, sus inseguridades y sus ignorancias, y se acepta plenamente -aunque aspire a mejorar lo

que sea mejorable-, **es una persona que no vale menos que otra si se valora con la única medida que está bien calibrada: la de Ser Humano.**

Es correcto reconocerse con honradez en la realidad propia, y no caer en el error de confundir ser humilde con dejarse pisar, o ser sencillo con no tener personalidad.

Y es bueno mantener la dignidad y la Autoestima impolutas y en su sitio, porque son la base sobre la que se sostienen los pilares de cada persona.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es interesante tener un buen concepto de sí mismo. Para ello no es necesario acumular éxitos sociales, sino tener valores personales.
- Uno de los principales valores que tiene cada persona es su dignidad. Hay que mantenerla a salvo de que alguien la pueda mancillar.
- Cada uno es un Ser Humano. El otro también es un Ser Humano. Por lo tanto, ambos son iguales.
- Cuando se va a una relación no hay que hacerlo comparándose con el otro y sintiéndose inferior por algún motivo. Tampoco es bueno creerse superior.
- Quien tenga tendencia o costumbre de menospreciarse y minusvalorarse necesita revisar y mejorar su Autoestima.

CAPÍTULO 177 - NO TENER UN PROYECTO DE VIDA PROPIO

Hay que tener mucho cuidado, cuando se hacen los planes de pareja, con lo que van a ser cada uno de ellos en el futuro, porque es habitual que alguno se olvide de que además de ser una pareja siguen siendo dos individualidades.

Estar en pareja no debe exigir una renuncia a nada –excepto, tal vez, a estar con otra persona que ocupe un puesto sentimental similar u otras insensateces que no son lógicas-, por lo que no se ha de poner un punto final a lo que se estaba haciendo hasta entonces; se pueden y se deben mantener, en la medida de lo posible, las relaciones con la familia, con los amigos, los hobbies, los gustos musicales, las aficiones, etc.

Es necesario, muy necesario, que sigan en pie y adelante los proyectos personales compatibilizándolos con seguir participando en la entidad que es la pareja, pero que no queden grandes vacíos que se pretenda llenarlos con la pareja porque ésta no puede cubrir todas las facetas y todas las necesidades, y renunciar a la propia vida por servir al otro o por estar con el otro a todas horas, demuestra con el tiempo que no es una decisión ni adecuada ni acertada.

Cada uno de los dos tiene que seguir con su propio proyecto vital, en la medida que sea posible por supuesto, porque, además de que al hacerlo cada uno podrá aportar al otro sus experiencias -y eso enriquecerá la relación-, hará que sea más valorado por ser alguien con inquietudes de Desarrollo Personal, y hará que el otro se sienta orgulloso y satisfecho con la elección que ha hecho de una persona viva que no se ha estancado y rendido.

Hacer un proyecto común con el fin de prosperar y acrecentar la relación está muy bien, pero… ¿Y uno mismo?, **¿Dónde queda uno mismo?**

Y no me refiero a "la mitad de la pareja", sino a la persona. **¿Dónde quedas TÚ?**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- En la relación… ¿te has reservado un espacio propio?
- ¿Has renunciado a algo que para ti era, o sigue siendo, importante?, ¿te ha compensado?
- No hay que olvidar que por encima de la relación está uno mismo. La relación exige ciertas renuncias, pero hay cosas que han de ser irrenunciables.
- El Proyecto de vida personal ha de ser imparable. Empieza cuando uno nace y dura hasta el final. Cada uno es responsable de que se cumpla sin falta.

CAPÍTULO 178 - YA NO LE GUSTO

Uno de los modos de manifestar una baja Autoestima es culpabilizarse y depreciarse con este pensamiento: "ya no le gusto".

Si se nota una disminución en la atención del otro –que es algo que puede ser habitual cuando ya se lleva un tiempo juntos-, tal vez porque se le exige una atención y dedicación plena y eso es imposible de mantener, pueden comenzar a temblar los cimientos interiores ante esta presunción, tan cargada de veneno, porque se puede prejuzgar desde el catastrofismo como que es el principio del fin con ese "ya no le gusto".

Y no siempre es real el caso de que "ya no le gusto", pero sí es un pésimo argumento para enzarzarse en una dialéctica interior en la que se buscarán justificaciones que avalen esta demoledora e incierta suposición.

En vez de valorar que puede ser una simple desatención, momentánea y pasajera, se desatan los demonios interiores en una carrera autodestructiva –esa masoquista costumbre de los que tienen una Autoestima mal ponderada-, y hacen un mundo explosivo de lo que es nada.

Entonces se dispara la alerta de los celos y se empiezan a ver a todas las demás personas del mismo sexo como rivales y, sin darse cuenta, uno comienza a compararse con los demás y siempre salen ganando los demás; y con una desesperación desconfiada se siguen la trazadas de las miradas del otro, y se imaginan aposentándose en las nalgas o los pechos de otras –que en la imaginación perturbada siempre son mejores que los propios-, o en las sonrisas tan atractivas y varoniles de ellos –que aún mantienen latente la lujuria-, y las miradas que solamente miran al frente inocentemente, son desviadas por ella, o por él, con el poder de sus sospechas, hacia otros.

Si se persiste en esa actitud demoledora, la cotización propia caerá en picado. En todas las comparativas saldrá perdiendo. Su Autoestima descenderá un poco por debajo de sus peores momentos. Puede ser, y esto es trágico, el principio de una fase desastrosa.

Y todo nació por una tontería sin razón.

Aún puede ser peor, que en el convencimiento inconsistente de su poca valía –y todo esto es solamente un monólogo interior del que casi nunca se es consciente- sopese seriamente la opción de amarrar esa relación como sea –porque si no se queda con esta pareja puede que ninguna otra le vaya a querer-, y permita cosas que no debieran permitirse: desde los desaires hasta las infidelidades, o sea, ceder en cualquier cosa con tal de que no se vaya y le deje a una a merced de su soledad hasta la eternidad.

Es necesario averiguar cuál es la realidad de lo que comenzó siendo una sospecha infundada, una simple excusa para tirar del hilo de sus inseguridades, pero **si hay dudas acerca de si uno le gusta al otro, no hay camino más corto y más recto que el de preguntárselo**.

Y más adelante, ponerse a la gratificante tarea de mejorar la Autoestima, que le va a venir muy bien.
Es preciso que recuerde que el hombre no se enamora solamente de unas nalgas o unos pechos, también le interesa, y mucho, el resto, y si la ha elegido a ella por algo será. Y conviene que el hombre valore que ella se ha enamorado de él, en su conjunto, y que otros más guapos, inteligentes, simpáticos, o con cualquiera de esos dones que uno no tiene, han sido descartados cuando le seleccionó a él.

Todo lo anterior queda invalidado en los casos en los que el otro ha dejado clara su posición de que realmente "ya no le gusta". Entonces ya no es una suposición sino una realidad y ya hay que tratar este asunto de otro modo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las inseguridades personales –fruto de una Autoestima baja o inexistente- llevan a sospechar continuamente del otro y a ver cosas sospechosas donde realmente no existen.
- Si una persona siente que el otro no le presta atención tiene el derecho, y la obligación, de comunicarlo para resolverlo.
- "Ya no le gusto" puede ser una suposición equivocada. Mejor preguntar para confirmarlo o desmentirlo.

CAPÍTULO 179 - SEGUIR EN LA RELACIÓN POR UN SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD

Seguir en una relación en la que realmente no se quiere seguir puede tener mil razones o justificaciones. Por ejemplo el miedo a no encontrar otra y preferir "lo malo conocido a lo bueno por conocer". O las necesidades económicas que uno no puede solventar por su cuenta y su pareja sí se las resuelve. O seguir teniendo un hogar para sí y para sus hijos. O evitar el sentirse culpable pensando que si abandonan a su pareja al otro le va a ir todo mal en la vida –y uno va a ser castigado por una vengativa ley divina que no existe-, que el otro se va a sentir solo y abandonado…

Otras siguen –a pesar de que les perjudica y ya no existe el amor que les unió- porque sienten lástima o pena: "pobrecito, qué va a ser de él"; esta es una de esas excusas que no se deberían admitir como válidas y justificantes. Y hay que cuidar que no pretenda inmiscuirse aquí una mal entendida caridad cristiana, ni le salga a una un espíritu de sacrificio inculcado por una tradición de mujeres esclavas y sumisas de generaciones anteriores, porque se convertirá –si no se ha convertido ya- en una relación que tiene todas las posibilidades de acabar mal y producirá un efecto negativo en quien así lo haga, ya que estará haciendo el sacrificio de su felicidad y su vida y eso, antes o después, se lo va a echar en cara a sí misma.

En una relación sentimental –cuando no es una clara relación de intereses- **el amor es un ingrediente indispensable.**

Algunas personas que toman la determinación de estar en una relación sin amor no lo hacen para que el otro sea feliz, sino más bien porque se sentirían culpables de la infelicidad del otro. Así se cargan de una responsabilidad que no es suya. Quien se encuentre en una relación de estas características que revise qué está haciendo, y por qué, y para qué, y que sea capaz de salirse de la relación y de su papel en ella si considera que es lo que quiere hacer, y que observe a esa persona que es ella misma que está consagrada a una muy noble tarea –aparentemente-, pero que para ella es aniquiladora como persona. Que observe sus

sentimientos al verse y se dé cuenta de si siente lástima, piedad, compasión, o ganas de agarrarse del brazo y sacarse de ese sinsentido. Que se dé cuenta si siente aceptación y conformismo sin más, pero que verifique que no le esté causando cualquier tipo de mortificación. Que valore, pero con una honradez intacta e insobornable, si quiere seguir así o si es más honesto para consigo misma -y posiblemente y a la larga para el otro- dejarlo **y dedicar su vida a una relación en la que sí pueda amar de verdad y ser amada del mismo modo.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Mucho cuidado con tener y acatar un sentimiento de culpabilidad, porque es algo que sucede en demasiadas ocasiones. Cada persona es responsable de su parcela en la relación y el culpable es quien no ha cumplido.
- El papel de la mujer esclava y sumisa es injusto y no se debe mantener.
- En el enlace matrimonial dice el sacerdote al novio "compañera te doy, que no sierva". Si esta frase te remueve algo… reflexiona.
- Esta es una gran verdad: No aceptar lo inaceptable, no perdonar lo imperdonable, no culpabilizarse de lo que no se es culpable.

CAPÍTULO 180 - NO VOLVER A ENAMORARSE PARA NO VOLVER A SUFRIR

"Nunca más volveré a enamorarme. Ya he sufrido mucho con mi relación anterior", dijo alguien que la había terminado de un modo desagradable.

Eso es tan absurdo como si alguien que se tropieza un día decide no volver a andar jamás, o quien no vuelve a bañarse nunca más porque una vez el agua estaba fría.

Esa es una de esas decisiones que se toman en un momento de enfado o decepción, y es, por tanto, una decisión muy posiblemente equivocada, ya que no se han de tomar decisiones ni en momentos de euforia ni en momentos de abatimiento; en ambos casos existen muchas posibilidades de que estén tomadas de un modo erróneo.

Nadie debe auto-condenarse a la privación de volver a enamorarse simplemente porque una relación no salió como se deseaba. No hay que caer en el tópico equivocado de "todos los hombres son iguales", o "todas las mujeres son igual de malas…"

Es mejor esperar que las aguas vuelvan a su cauce, que el enojo se disuelva o se aclare en su origen hasta que se entienda como un caso aislado y no como una norma. Si fuera una norma, no funcionaría ninguna pareja. **Hay hombres buenos y hay mujeres encantadoras. Sólo hace falta encontrarse con ellos.**

Mi sugerencia es que, cuando alguien se encuentre con otra persona por la que sienta o crea sentir algo y con la que podría establecer una relación, se entregue totalmente, sin reservarse nada, sin miedos, sin prejuicios, porque si la otra persona encuentra resquemor, inseguridad, o frialdad en la entrega personal y sentimental, puede sacar una conclusión equivocada y abandonar la relación por ese motivo.

La relación, sobre todo al principio, necesita del apasionamiento; saber que está emocionalmente vivo y su corazón es capaz de latir desaforado,

saber que se inmiscuye en los sueños del otro, que ocupa su pensamiento la mayor parte del día, que siente y hace sentir. **Es necesario sentirse importante y especial para el otro.**

Si el otro tiene la sensación de que no hay pasión, sospechará una de estas dos cosas: o que es una persona sentimentalmente fría –y eso le puede echar para atrás-, o que no le siente como alguien especial –y eso también le puede echar para atrás-.

Y, además, lo que uno quiere es enamorarse de nuevo, encontrar la persona que dé lo que no le daba la anterior relación y que no dé lo que el otro daba y no se quería, y uno debe sacar todo ese amor que se tiene retenido y que tan feliz hace entregarlo.

Hay que pensar en esto. Y decidir cómo se comportará uno cuando vuelva a sentir amor.
Los corazones se curan siempre, aunque persistan esas cicatrices cuya única misión es recordar que no se quiere volver a pasar por una situación desagradable. **Uno no quiere no tener una relación: lo que no quiere es una relación como la anterior**. Así que hay que prepararse para la próxima, seguir todo el proceso del modo adecuado –sin hacerse trampas-, seleccionar adecuadamente, entregarse, y si no sale bien, cortar a tiempo antes de volver sufrir.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Conviene eliminar la decisión tajante de no querer volver a tener una relación. No todas son o van a ser iguales. Ese prejuicio conviene eliminarlo.
- Quien viene de una relación desagradable tiene algo a su favor: ya sabe lo que NO va a permitir en la siguiente relación.
- Uno puede amar hasta el último día de su vida, no hay un límite por la edad o por experiencias anteriores amargas. Nunca es tarde para enamorarse y amar.

8 – NO PERMITIR NINGÚN TIPO DE VIOLENCIA

CAPÍTULO 181 - CONSENTIR GRITOS, INSULTOS, HUMILLACIONES, FALTAS DE RESPETO, ETC.

"La violencia se puede manifestar por parte de los dos miembros. La del hombre es más notable y agresiva, y la de la mujer es más sutil y oculta. Pero ambas son igual de destructivas para la relación".

Considero que en las relaciones en las que ocurren cualquiera de las situaciones del título –u otras similares- hay que ser muy rigurosos e intolerantes y bastante intransigentes e inflexibles para no admitirlas ni consentirlas bajo ningún concepto.

Me parece que en el primer instante en que hace acto de presencia **cualquier falta de respeto hay que cortarla inmediatamente y de una vez para siempre**. De un modo muy rotundo. Drástico. Radical. Enérgico. Contundente.

Permitir la primera falta de respeto envalentona al otro, y le anima para que la próxima sea más grande. Puede pensar "si no ha dicho nada por lo que hecho, puedo volver a repetir".

Es por ese motivo por el cual opino que es necesario cortarlo de un modo terminante y eficaz si se presenta el caso.

En realidad, lo óptimo sería haber aclarado desde el noviazgo que este es uno de esos asuntos innegociables, como lo son también la falta de respeto a la dignidad, el menosprecio, las ofensas leves o graves, la desatención, el maltrato, la humillación, la malicia, el insulto, el abandono, la mentira, la falta de compromiso… cada uno debe elaborar su propia lista y defender intachablemente el cumplimiento estricto de la misma con toda energía.

La soledad es preferible a la violencia física, psíquica, o verbal, que han de estar rigurosamente prohibidas. Bajo ninguna razón o excusa. Y en eso hay que ser irreductibles.

La libertad provocada a partir del abandono de una relación de este tipo, permite la opción de iniciar otra donde no aparezca ninguno de estos aspectos tan humillantes, degradantes, y trágicos.

Poner a salvo la dignidad, defendiéndola con uñas y dientes, es una misión irrenunciable ya que la dignidad es el espacio más sagrado de que disponemos, el que contiene nuestra esencia y nuestra honestidad, la esencia intachable, lo celestial, lo más puro que hay en cada uno, y ha de mantenerse intacta e inmaculada, impidiendo, como sea, que alguien la pueda mancillar.

Y si uno se auto-engaña y justifica y consiente cualquier tipo de maltrato, es peor todavía. Si uno es consciente de la realidad y es capaz de encontrar una justificación falsa para tapar -ante los otros o ante sí mismo- lo que es evidente, esa propia falta de respeto a uno mismo es un atentado, muy difícil de perdonar, contra la propia honestidad.

Si el otro persiste en nombrarle a uno con un mote despectivo o desagradable que ya se le ha aclarado que resulta desagradable, o si además se burla humillando, eso es aún más inaceptable. La intolerancia en esto ha de ser rotunda. Tal vez una no sea consciente de ello, pero es un ataque directo y mortífero a la Autoestima. Todos tenemos un Yo Idea que se construye con las opiniones sobre nuestra persona y las cosas que dicen los otros; si éstas son negativas, ese Yo Idea –que nos lo creemos en demasiadas ocasiones llegando a confundirnos y creer que somos él- hará que en nuestra Autoestima nuestro auto-concepto sea pésimo. Podemos acabar creyendo que, efectivamente, somos tan malos como el otro está diciendo.

Si, por ejemplo, él insulta, o se pone violento, y ella lo justifica diciendo "no me importa, es que habrá tenido un mal día…", "desde que murió su madre está un poco alterado…", "desde que perdió el trabajo ya no es el que era…", u otras excusas similares, y se empeña en que "no ha pasado nada…" está distorsionando la realidad para tapar su propio miedo a reconocer que sí ha sucedido, y que lo que ha sucedido es imperdonable y tiene que afrontarlo y resolverlo.

Claro que "pasa algo", por supuesto, y además es "algo grave". Se podría hacer una única excepción si es algo que ha sucedido de un modo extraordinario, por primera vez, y hay una serie de motivos graves o

razonablemente significativos que le hayan llevado a esa explosión fatal, pero antes de perdonarlo es necesaria una conversación, en otro momento de más serenidad, en la que quede claro que es la primera y última vez que se tolera lo que ha sucedido, y que nunca, jamás, de ningún modo, ni bajo ningún concepto, se le va a permitir otro acto similar.

Por respeto a uno mismo, a los que convivan con ellos, y por dignidad propia, la presencia de los gritos, insultos, violencia, o humillaciones, no ha de ser permitida.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay cosas que han de ser siempre inexcusables, inaceptables, imperdonables, totalmente rechazadas. Cada quien sabrá cuáles son esas cosas y se encargará de que no sucedan.
- Quien falta al respeto falta a una de las premisas sobre las que se sustenta la relación. Eso ha de ser inadmisible.
- El respeto a la otra persona y a su dignidad es sagrado.
- Quien no respeta a su pareja no merece seguir en esa relación.
- **Nadie debe consentir las humillaciones y vejaciones. NADIE.**

CAPÍTULO 182 – NI GRITAR NI INSULTAR (son agresiones psicológicas)

Ya quedó claro anteriormente que para solucionar los desacuerdos, o para debatir los asuntos que requieren una solución, se necesita de toda nuestra capacidad y voluntad de dialogar, y que este diálogo se desarrolle en una situación armoniosa, y quedó claro que dialogar no es gritar, ni insultar, ni reñir, ni denigrar, ni injuriar, ni reprochar.

Cualquiera de esos modos, o cualquier actitud basada en ellos, no conduce a una solución positiva. Además, en la mayoría de los casos solamente son enojos que se manifiestan por otro motivo y son distracciones del asunto principal y, en vez de procurar el acercamiento y la colaboración, lo que hacen es distanciar aún más y quitar las ganas de colaborar con el otro para remediarlo juntos.

Un diálogo que debiera ser constructivo y unificador se convierte entonces en una pesadilla donde imperan las malas caras, las conductas desagradables o violentas, la confrontación y el enfrentamiento agresivo, y una situación que, en vez de conseguir facilitar las cosas para restablecer la relación, hace que ésta se deteriore más porque mientras uno está gritando por su cuenta e hiriendo con la ponzoña de sus insultos, el otro trata de defenderse como puede o responde con otra agresión, y mientras ambos están con todo su interés centrado en esa contienda es imposible que puedan prestar atención a la cordura que se necesita para dialogar, para debatir, para exponer, para mostrar los sentimientos buenos, para manifestar los propósitos de reconciliación, y para conocer y saber lo que realmente le está pasando a cada uno de ellos.

Mientras se está gritando o insultando uno está fuera de su centro, está siendo dominado por un extraño que no es él mismo, y está mostrándose como un energúmeno. Y esa no es la forma de resolver desavenencias. Se solucionan desde la paz, desde la objetividad que permite ver las cosas como realmente son, desde el amor que se tienen o se tuvieron,

desde la voluntad de colaboración, y no desde la rivalidad evidente aunque no esté declarada.

Es cierto que, a veces, los sentimientos están tan enojados, tan llenos de rabia, que invitan a comportarse de ese modo. Pero la sensatez aconseja no seguir así y hacer un pacto de mutuo respeto, y colaborar entre ambos para no agredirse verbalmente aportando su mejor voluntad para resolver lo que haya que resolver.

Cuando uno de los dos se dé cuenta de que el otro está gritando es el momento de parar la contienda y aplazarla hasta que esté en condiciones de seguir dialogando. Hay que decirle como a los niños: "cuando se te pase la rabieta te haré caso".

No se debe consentir la falta de respeto y el atentado a la dignidad que el otro comete cuando se comporta de ese modo. Y es mejor dejarlo claro desde el principio o desde la primera vez que suceda. Si no se hace así se corre el riesgo de darle un poder al otro que cada vez utilizará con más asiduidad ya que se sentirá más asentado en su condición de déspota perverso.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Cualquier acto que sea una falta de respeto es inaceptable.
- Una persona que dice amar a otra no debe tratarla sin consideración.
- La dignidad personal está por encima y por delante de cualquier humillación en el trato.

CAPÍTULO 183 - PERMITIR LAS AGRESIONES FÍSICAS

Esto sí que es intolerable. Más grave que todo lo visto anteriormente.

Y es algo que no se debe tolerar bajo ningún concepto. Rotundamente, NO.

Es definitivamente el punto final para una relación. El límite al que nunca se tenía que haber llegado. Al llegar a esta situación, se acabó la relación.

Si ya es grave consentir gritos, insultos, humillaciones, o faltas de respeto… permitir las agresiones físicas es del todo inaceptable.

Hay bastantes sitios a los que dirigirse para recibir información cuando una persona se ve involucrada en una relación así, y no hay que dudar ni un momento en hacerlo, para informarse y conocer lo que se puede y se debe hacer para terminar con ello, rápidamente y bien, y salir indemne de una relación que no aporta amor –que era uno de los motivos para mantener la relación- y sí aporta un innecesario calvario.

Ante esto, en mi opinión, lo correcto es acabar, dejarlo, olvidar cualquier sentimiento antiguo que se tuviera –que ya estará muerto o, cuanto menos, desacreditado-; lo adecuado es separarse del mejor modo que se pueda –si eso es posible-, limpiarse de ella, aprender lo que no se va a permitir en la próxima, lo que se va a exigir; sacar a la pareja actual de la vida, de la mente y del corazón, y olvidar la experiencia para poder quedar disponible.

Nada justifica las agresiones físicas, y menos aún autorizarlas con frases del estilo de "será que me lo merezco…", "es el castigo por algo que he hecho…", "lo hace porque le importo y me quiere…", "él no es malo, lo que pasa es que es así…", "mejor no darle importancia ya se le pasará…", "si se pone así es porque lo estoy haciendo mal como pareja…"

Un hombre que no es capaz de respetar a una mujer, o viceversa, y que es capaz de descargar en ella su violencia –en la que están concentrados todos sus complejos, sus frustraciones, y una rabia que no sabe canalizar bien-, no merece recibir ningún tipo de afecto, de respeto, de aceptación, o de comprensión benevolente.

Un hombre que maltrata y da mala vida a una mujer, o viceversa, sólo es digno de recibir el mismo tipo de trato que suministra. Sólo se le debe contestar con el desprecio, con el abandono, con la indiferencia… y con la denuncia.

Ni un día más al lado de una persona que agrede.

Conviene hacerlo por una misma y por el bien de las personas que nos quieren –porque estarán sufriendo con esa situación-. Si es necesario y si es posible, porque es muy recomendable, será mejor hacerlo de la mano de un de un asistente social, o con el asesoramiento de un profesional o asesor especializado.
Hay muchos sitios a los que se puede acudir para recibir información sobre cómo actuar en estos casos y, en algunos países, existen casas de acogida para mujeres maltratadas.

Y no te sientas culpable, porque no lo eres. Quien ejerce el maltrato es el único culpable de su violencia.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- La violencia física no se justifica de ningún modo. DE NINGUNO. Es ABSOLUTAMENTE INTOLERABLE. No se ha de soportar.
- En España, las víctimas de violencia doméstica pueden llamar al teléfono 016 para pedir ayuda. Es un teléfono al que se puede llamar con tranquilidad porque no deja rastro en el registro de llamadas en el teléfono ni en la factura.
- En México es el 911
- En Perú es el 100
- En Argentina es el 137
- Lo anterior son ejemplos de que existe este tipo de ayuda. En otros países, buscar el número de teléfono correspondiente.

CAPÍTULO 184 – LA SUMISIÓN

De todas las cosas que una persona puede hacer mal en su relación sentimental, ésta es una de ellas y es una de las menos recomendables.

Hay personas –y cada uno sabrá cuál es su razón o motivo- que siguen en una relación que no les es satisfactoria.

Ese sometimiento vejatorio que muchas personas consienten, tal vez porque piensan que no son dignas de tener otra relación mejor, o porque sienten que tienen que pagar de ese modo su error al elegir mal su pareja, o porque se sacrifican por tener un hogar donde estar con sus hijos, o porque ya ha consumido todas sus fuerzas y sólo les queda rendirse, o por la razón que cada uno tenga, es una capitulación indigna, una señal de una subordinación cruel, y una humillación desalmada.

A mí me parece inhumano –y muy doloroso- el caso de las personas que aguantan un trato denigrante, que toleran cosas intolerables, que renuncian continuamente a su dignidad, que ven pisados cada día sus derechos y su humanidad, y que a pesar de ello siguen, un día tras otro, en una sumisión indecorosa, acatando órdenes vergonzosas, tolerando actitudes de despotismo o desprecio que nadie merece, permitiendo calladamente infidelidades, recibiendo un trato indignante… y que no son capaces de plantarse firmemente y decir **"hasta aquí he llegado, pero ni un paso más".**

A quienes estén en una situación similar a cualquiera de las descritas, o incluso aunque sean un poco más leves, o aunque sólo hayan visto asomar la posibilidad de que pueda llegar a ser así, les recomiendo que hagan una revisión objetiva de su situación y que, desde su dignidad, que debiera permanecer siempre inmaculada, valore si debe seguir en esa sumisión o si debe poner fin a su relación. Hay Asociaciones de mujeres maltratadas, o departamentos específicos del Gobierno, o bien ONG's que cuidan los derechos fundamentales, casas de acogida, otros corazones y otras puertas abiertas, familiares y amigos deseosos de ayudar…

Vivir en esa situación no es una condena a cadena perpetua –más bien es una muerte en vida, en la única vida que de la que se dispone- y uno siempre tiene el poder de decidir, y la posibilidad de reunir fuerzas y rodearse de aliados que ayuden en el paso hacia la liberación de una relación donde la sumisión es un funesto imperativo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Ya sabemos de sobra que la relación es la unión libre, voluntaria, de dos personas que se juntan para cuidarse y darse amor, para procurar el bienestar del otro sin renunciar al propio, así que si la relación no está cumpliendo estos requisitos básicos... ya no tiene sentido la relación.
- **La sumisión en la relación indica que uno de los miembros está haciendo un acatamiento de situaciones que no son de su agrado**, que está siendo denigrado de algún modo, o que se ha convertido en un sirviente y no en un compañero con igualdad de condiciones.
- Aún siendo consciente de que habrá casos en los que se encuentre una razón para soportar esto, **por principios y por dignidad este tipo de relaciones conviene disolverlos**.

CAPÍTULO 185 - RECCIONAR A LA DEFENSIVA EN VEZ DE ESCUCHAR

Esta actitud es más habitual en los hombres, aunque algunas mujeres también cometen el mismo desacierto.

Sucede cuando uno de los miembros tiene un concepto un poco negativo de su pareja, porque ya le ha hecho muchas jugarretas o le ha contado muchas mentiras, y entonces cree adivinar lo que ha hecho o lo que le va a decir y ya tiene un pre-juicio desventajoso antes de que hable.

En el caso del hombre, lo hace cuando no tiene la conciencia tranquila, cuando sabe que ha hecho algo que no debería hacer y sospecha que ha sido descubierto, o porque cree que ella siempre le está reprochando y le está atacando.

Estas actitudes suscitan una situación pre-juzgadora en la que uno no se da la oportunidad para poder escuchar con objetividad y hasta el final, sino que ya escucha previamente en su cabeza lo que imagina que va a escuchar, o ve por adelantado en su pensamiento lo que supone que va a ver. Al no haber apertura y neutralidad, ya todo va a aparecer contaminado.

Y hay que prestar mucha atención, porque **el otro es el autor de lo que dice, no de lo que uno crea escuchar o quiera entender**.

Los pre-juicios pueden estar equivocados, debido a su falta de imparcialidad. No siempre aciertan en su vaticinio.

En los casos que no hay una clara confianza, a lo que se capta o sospecha del otro casi siempre le ponemos previamente una etiqueta de duda o de negatividad. Y en lugar de tener apertura a la escucha atenta y hasta el final –primero-, al diálogo franco –después-, con la comprensión predispuesta desde el principio, lo que se hace es reaccionar como si uno fuera atacado.

Si uno está a la defensiva es, lógicamente, porque ve al otro como un atacante.

Desde esa actitud de conflicto belicoso, es difícil mantener un diálogo constructivo. En esta actitud guerrera sólo quedan como opciones la defensa o el ataque y no la concordia.

Acostumbrarse a escuchar hasta el final respetuosamente y sin prejuicios, es el modo adecuado de conseguir comunicarse correctamente.

Y es muy recomendable hacer una interpretación correcta de las palabras o las intenciones del otro, así como también es mejor no precipitarse y caer en el error de interpretar sin tener toda la información o el conocimiento, y eso se consigue escuchando abiertamente y preguntando todo lo que no se tenga muy claro para poder emitir un juicio acertado o para poder actuar del modo óptimo. La mejor forma de comprobar que uno ha entendido lo que le han dicho, si es que queda alguna duda, es repetírselo al otro, comenzando por: "Dime si estoy en lo cierto, porque lo que yo he entendido es…"
Hay que tener esto muy en cuenta cada vez que se dialoga: **"Entre lo que pensamos, lo que queremos decir, lo que creemos decir, lo que decimos, lo que queremos oír, lo que oímos, lo que creemos entender y lo que entendemos, existen ocho posibilidades de no entenderse".**

Si quieres saber tienes que escuchar. O te quedarás sin saber lo que te querían decir.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay que tener paciencia a la hora de escuchar cuando nos habla alguien nos importa; no hacerlo así puede dar lugar a malos entendidos que pueden ser causa de desagradables conflictos.
- Si quieres saber, escucha. Si quieres comprender, pregunta.
- Escuchar es centrar la atención en lo que nos están diciendo, dedicar nuestra consideración a ello, y ser muy conscientes de comprender lo que nos dicen.
- En las conversaciones conviene no jugar a ser adivino, no presuponer ni dar por supuesto, no tener prejuicios, y escuchar con objetividad y atención todo lo que realmente nos dicen.

CAPÍTULO 186 - PERMITIR Y TOLERAR LA REINCIDENCIA EN ASUNTOS GRAVES

Puede llegar a ser comprensible que el otro miembro, por alguna causa, pueda tener un día –pero que sea sólo un día y ni uno más- en que le dé por beber y llegue a casa bebido. Haciendo un gran esfuerzo de comprensión, y si para ello hay una razón que se pueda aceptar y que además se quiera tolerar –aunque para mí siempre es inaceptable-, se puede llegar a entender.

Lo que es peor es permitir y tolerar la reincidencia, porque, sin duda, llegará a ser muy perjudicial para la relación. Lo que ha de ser inadmisible, y en eso hay que ser irreductible, es que un caso ocasional acabe convirtiéndose en una adicción.

Si uno de los dos se da cuenta de que el otro está cayendo en una adicción, estará bien que haga todos los esfuerzos necesarios para rescatarle aportando cualquier tipo de ayuda –incluso externa y profesional-, pero si no lo logra y, peor aún, si el otro no colabora poniendo todo de su parte, convienen valorar la opción de abandonarle a la suerte que corra con lo que ha elegido.

Adicciones a las drogas, el alcohol, el sexo, las relaciones extramatrimoniales, o el juego, por ejemplo, condenan al naufragio a cualquier relación (excepto en el caso de que ambos sean adictos a lo mismo, en cuyo caso, simplemente, se alarga un poco más el hundimiento)

Cuando el miembro no adicto se da cuenta de que se está creando una distancia insalvable entre ambos, que van desapareciendo las cosas del otro que le enamoraron, que está siendo en este momento alguien que no tiene nada que ver con quien conoció y de quien se enamoró, y ve que eso les está llevando a la ruina, sentimental o económica, y que todo se desmorona a su alrededor, que los hijos están viviendo una situación desagradable e innecesaria, que los familiares y amigos queridos sufren

por la situación en la que uno está metido, que el caos es quien preside cada uno de los días, y que el futuro se presenta vestido de negro, es un buen momento de tomar una decisión drástica.

Si ya se ha intentado todo: convencerle mediante el diálogo, la comprensión y el apoyo para salir de la adicción; si se le ha propuesto entrar en un Centro donde le ayuden, o acudir a un terapeuta, y lo ha rechazado; si se le ha hecho ver que hay personas que le quieren y desean verle fuera de su penuria, y a pesar de ello persiste en su decadencia, puede que uno no sea para él tan importante como cree o desea.

En cualquier caso, por mucho que duela verle como se le ve, su vida es suya. Es responsabilidad de él, no de otra persona. Parece muy duro, cruel, radical, insensible… pero es así.

Desde el punto de vista de las reencarnaciones, puede que sea lo que ha elegido para ésta, y nadie debería evitar que haga lo que ha venido a hacer, aunque resulte incompresible.

Quien decida que, dado lo irremediable de la situación, prefiere abandonar y seguir su vida por otro camino, si realmente tiene la conciencia tranquila porque sabe que no tiene la culpa y ha hecho todo lo que podía y debía hacer, que use como razón para hacerlo la verdad: que ese no es el hombre o la mujer de quien se enamoró. Es otra persona. **A quien prometió lealtad era otra persona. Con quien hizo un proyecto de futuro era otra persona.** Es dramático y doloroso vivir una situación como ésta, y sería mejor no verse envuelto en ella, pero quien esté inevitablemente inmerso que recurra y apele a la oración, al diálogo, a la psicología o la psiquiatría, a su tesón y voluntad, a la fortaleza que todos tenemos escondida, a todo lo que crea conveniente que le pueda animar a abandonar o a seguir luchando hasta un final que no se sabe cuándo llegará ni cómo será.

Es muy difícil dar un consejo en este caso, incluso una idea, ya que es un asunto más que delicado porque cada caso es distinto, porque cada sentimiento de cada persona es distinto, porque el amor –y si no queda amor, el cariño- confunden la situación, y hay quien no se quiere rendir y llega aún más allá de lo imaginable, y hay quien quiere o ama por encima de la razón. Y esto último no es recomendable.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las adicciones son un veneno para las relaciones. No se deben tolerar.
- Conviene ayudar al adicto a salir de su situación, pero es imprescindible contar con su implicación y colaboración… o será inútil.
- En una relación que el adicto ha llevado a la perdición conviene ser honesto con uno mismo y preservarse. Si uno ya lo ha intentado todo, moralmente puede quedar en paz y decidir otro camino.

CAPÍTULO 187 - PERMANECER EN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA

Hay un embrollo de complicada solución y es el hecho de que una persona puede estar enamorada –o creer que lo está- aun a su pesar, aunque no le interese, y le puede resultar muy difícil desenamorarse, aunque pueda esgrimir frente a sí misma cientos de argumentos que serían capaces de destruir cualquier amor.

Conviene descubrir con claridad, y desenmascararlo si es una mentira, que eso que se llama "estar enamorado" no sea en realidad "estar encaprichado", "ser adicto", "estar encoñado", o sea, simplemente, que uno es experto en excusas para no poner fin a una relación que conviene finalizar, ya que si no es amor real será mejor que, echando mano de toda la sinceridad y la dignidad, se corte de un tajo la relación.

Hay que recordar que "descubrir" o "darse cuenta" no resuelve las cosas: es necesario poner remedios.

Las relaciones de dependencia acaban casi siempre como relaciones tóxicas. No tienen un futuro digno. No aportan nada positivo y sí mucho negativo.

Si notas que tu pareja es posesiva, celosa, controladora, o que coarta la capacidad de tomar tus propias decisiones y decide por ti lo que tienes que hacer; si has comprobado que no te da amor o no te sientes apreciada y valorada; si ves que se ha creado una dolorosa distancia entre ambos y una frialdad heladora, y que la frustración está muy presente en tu persona; si te ha marcado una lista de prohibiciones, te impide relacionarte con tu familia o amigos tal como quisieras, o si habla mal de ti; si tus familiares o seres queridos te han advertido de que esa relación te está perjudicando y te quedas sin argumentos convincentes para rebatirlo; si tienes que ceder siempre, tu opinión y tus deseos nunca se respetan ni se tienen en cuenta; si cada día lo acabas con una sensación de infortunio y naufragio, te cuestionas a menudo si realmente te compensa estar en esa relación, y no sientes lo que sentías antes… es casi seguro que estás en una relación que para ti está siendo destructiva,

que queda en el polo opuesto de lo que esperabas, de lo que deseas, y de lo que te mereces y necesitas.

Permanecer en una relación así es una decisión equivocada. Pero es tu decisión. **Y eres tú quien ha de determinar si permanecer en ella o abandonarla**.

Lo más sensato, en cualquiera de los supuestos expuestos -y aún más si se juntan dos o más de ellos-, es reconducir la relación en el sentido opuesto –cosa que a estas alturas ya parece imposible, porque será dificultoso que el otro quiera abandonar su posición de dominio- o por el contrario, poner fin a esa condena, preferiblemente de un modo que sea lo más cordial posible.

Es necesario juntar una cantidad importante de valor –o hay que estar muy muy muy desesperado y enfurecido, y hacerlo de este modo y desde esta actitud no es lo más adecuado- para enfrentarse a alguien que no parece ser una persona razonable, y expresarle el desamor y la necesidad de finalizar la relación sentimental, y eso es lo que coarta en muchos casos; pero al llegar a un punto como este, es necesario recurrir a todas las reservas de Autoestima y Amor Propio que uno tenga acumuladas, al valor y la dignidad que todos guardamos en alguna parte, a la asertividad y a la esperanza en un futuro distinto y mejor, y a la oración o la presencia física de un aliado, para salir de una relación destructiva que es gravemente perjudicial mantener por más tiempo.

Es correcto poner un límite a las oportunidades dadas -que no deben ser eternas-, y dejar de confiar de un modo infantil en que sucedan en la realidad las utopías que los rescoldos del amor siguen deseando en la imaginación, y no seguir tropezando todos los días en la misma piedra que siempre está esperando en el mismo sitio, y también es conveniente ponerse los ojos de ver la verdad, quitarse las gafas ilusorias del amor falso y pisar tierra firme bajándose de la nube de la fantasía. Aunque la realidad sea menos agradable. **Cada uno tiene el derecho irrenunciable y la obligación incuestionable de preservarse,** y permanecer en este tipo de relaciones es un atentado imperdonable contra uno mismo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Las relaciones de dependencia acaban casi siempre como relaciones tóxicas. No tienen un futuro digno. No aportan nada positivo y sí mucho negativo.
- No tiene sentido permanecer en una relación destructiva. Conviene salirse del autoengaño de creer en un milagro imposible o vivir del recuerdo de cómo era una relación que jamás volverá a ser igual.
- Permanecer en este tipo de relaciones es un atentado imperdonable contra uno mismo.
- En este tipo de relaciones la mejor opción es finalizarlas.

CAPÍTULO 188 - LAS RELACIONES SEXUALES NO CONSENTIDAS

Las relaciones sexuales siempre han de ser por mutuo acuerdo y con el objetivo de encontrar satisfacción ambos. Cuando se realizan bien se fortalece la relación, por la entrega personal de cada uno de ellos en ese acto, por el lazo de intimidad que les une aún más, y porque cada uno se satisface con el placer proporcionado al otro además del propio.

Que sean consentidas implica que lo que se realiza ha de ser con la aprobación de ambos. No hay límites siempre y cuando los dos estén de acuerdo y no haya uno perjudicado.

Es bueno estar abiertos a nuevas experiencias, a evitar caer en la rutina, a mantener el deseo vivo, pero **no es obligatorio aceptar lo que no se quiere aceptar.** Si a una persona no le apetece algo concreto no está obligada a realizarlo. Se puede dialogar sobre ello, se puede intentar si se desea, pero no es obligatorio participar en lo que pudieran ser perversiones o depravaciones del otro. **No hay que hacer algo que le deje mal a uno, que atente contra sus principios o dignidad, y en lo que se sienta utilizado y degradado.**

Las relaciones sexuales que no se producen por mutuo acuerdo, que no son deseadas o consentidas voluntariamente, dejan de llamarse de ese modo para denominarse "violaciones".

Y **las violaciones son un delito en todos los países del mundo.**

No son solamente una degradación, un desprecio, una imposición indeseada, un sometimiento, una coacción, un ultraje, un maltrato… son un delito.

Y hay que darle ese tratamiento y exigir el procedimiento policial y judicial correspondiente cuando suceda.

No denunciarlo, convierte a la víctima en cómplice y encubridora.

La violación es una de los grados más elevados o más extremos de crueldad hacia una persona. Más allá del maltrato psíquico, de los desprecios o las agresiones verbales, la violación las contiene a todas juntas y, además, conlleva el gravoso acto de doblegar a la mujer de un modo en que ya no se puede defender a sí misma, ni su integridad ni su dignidad.

Ante las relaciones sexuales no consentidas, es necesaria una oposición total y contundente.

Y atención también a esas veces en que la mujer accede a unas relaciones sexuales indeseadas por su parte, justificándose ante sí misma como que son derechos conyugales del hombre. Cada mujer tomará la decisión que crea conveniente en su caso; algunas lo interpretan como que es un pequeño sacrificio que hay que hacer para mantener una razonable convivencia.
Para quien tenga fuertes creencias religiosas y considere que la entrega sexual es un deber que cumplir por el hecho de haberse casado, sepa que durante siglos fue así legalmente desde el punto de vista de la iglesia católica. Se denominaba "débito conyugal", ya que ambos acordaban lo que se llamaba *ius in corpus*: derecho a solicitar o exigir la realización del acto sexual. En el momento actual, se ve como algo injusto, y carente de los componentes esenciales de amor, deseo y entrega voluntaria que se le supone. El Concilio Vaticano II hizo ver que la sexualidad en la pareja es un acto voluntario de entrega; no forma parte de los derechos de uno de ellos, sino que han de ser ambos los que lo han de realizar por su libre voluntad.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Contundencia y rechazo ante las relaciones sexuales impuestas.
- Las relaciones sexuales son cosa de dos -o los que se deseen- pero SIEMPRE han de ser consentidas.
- Como ejemplo para acceder a información sobre cualquier tipo de violencia, sirva esta página de la Guardia Civil Española: https://www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegeneroyabusoamenores/violenciagenero/

9 - EL FINAL

(La demostración innegable de la incompatibilidad)

CAPÍTULO 189 - ¿ROMPO O SOPORTO?

¿Rompo o soporto? Buena pregunta. No hay una respuesta universal que sea útil para todos los casos.

Llegar a plantearse esta situación parece tener ya una respuesta muy evidente –y si rompen podrán hacerlo teniendo la conciencia tranquila-, pero le va a crear conflictos morales a otras.

La sugerencia para llegar a la respuesta adecuada es…piensa en ti. Piensa en tu cuidado, en tu bienestar, en tu dignidad, en el respeto que te deben y te debes y te mereces, y piensa en tu felicidad.

Tu responsabilidad eres tú misma y no el otro.

A cada persona se le ha dado una vida y un compromiso para que haga de ella algo digno, algo feliz, algo de lo que sentirse satisfecha… **más que una responsabilidad es una obligación.**

No siempre es ser egoísta eso que llaman ser egoísta, porque no siempre es egoísmo eso a lo que se llama egoísmo. En el egoísmo se miran exclusivamente los intereses propios sin cuidar los de los otros, pero **cuando la relación no ha ido bien tal vez haya sido el otro el egoísta**; entonces lo que hay que hacer es reconocer la situación a la que se ha llegado y darse libertad para emprender caminos separados. Pero esto no es fácil: uno de ellos puede que no quiera separarse porque sigue enamorado, o porque sigue apegado, o porque le resulta más cómodo que tener que volver a empezar.

Por otra parte, quien es dejado tiene la tarea de recuperarse y recuperar su Autoestima, pero le queda el "consuelo" –sí, algunas personas son así y se consuelan con eso- de que el responsable de la decisión es el otro y él, o ella, es solamente la víctima digna de lástima.

Quien toma la decisión, salvo que sea un caso rotundamente evidente, puede que siempre viva acompañado por la duda de si tendría que haber hecho algo más, haber puesto algo más de su parte, haber tenido más paciencia, haber dado una enésima oportunidad… y le queda la

preocupación por el otro, aunque el otro no se haya preocupado y ese sea, precisamente, uno de los motivos de la ruptura.

No es momento de lástima. **Es momento de tomar las riendas de la vida y empezar a diseñar el modo de acabar con la situación actual de la mejor manera posible, y hacer proyectos para el tiempo que está por venir.**

La vida sigue y cada uno debe mirar por sus intereses. Así de claro. **Sacrificarse, o renunciar a sí mismo, y seguir en una relación que es demostradamente contraproducente puede que nunca sea agradecido por la otra parte,** puede que no sirva para nada positivo, y, esto sí es seguro, se va a volver contra quien actúe de ese modo.

El sacrificio y la renuncia van a provocar un conflicto muy serio en el interior de la persona. La caridad cristiana se va a sentir compensada con una sensación caritativa que le va a producir un relativo bienestar, aunque sea un bienestar masoquista. Así queda la conciencia apaciguada, lo que no quiere decir que se haya actuado del modo correcto. La dignidad personal requiere ser intacta y respetada. Y no pueden suceder las dos cosas al mismo tiempo. Si se contenta a una de las partes, la otra va a quedar insatisfecha.

Una voz autorizada, la voz del instinto que sabe lo que es mejor para cada uno, pedirá desde el interior que se acaten los principios primordiales propios del honor y la decencia, y que se salvaguarde y respete al Ser Humano que uno es.

Soportar es una decisión arriesgada que, para ser ejecutada con posibilidades de viabilidad, requiere de un compromiso inquebrantable por parte del otro de hacer las cosas del modo que sean buenas para la relación, y requiere que quede aún amor –y no vale si lo que queda es compasión o lástima-, porque si no es así lo que se hace es alargar innecesariamente la agonía de un final que ya está escrito. Y después puede quedar el pesar de haberlo alargado y haber perdido algunos más de los limitados años de los que disponemos, o sea, de la irrecuperable vida.

Cortar o romper es liberarse, descansar, y, sobre todo, quedar disponible para otra relación mejor; si se está convencido de que lo que se va a hacer

es lo apropiado, puede que se pase una temporada de tristeza, algún leve apunte de nostalgia por lo que fue –no por aquello en lo que se convirtió-, pero hay que afrontarlo y no alargar una muerte anunciada, porque eso puede ser peor, y, además, mientras más se aplace la toma de la decisión más dolor se irá acumulando.
Una difícil situación a sopesar con cuidado si queda alguna duda, y más que nada por la propia tranquilidad y para que después no asalten las inquietudes por si no se miró con atención y cuidado.

Pero no hay que olvidar que es importante la salud mental y emocional. Y es importante uno mismo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Hay que valorar si para uno es correcto permitir que la vida propia gire en torno al sacrificio.
- Mirar los intereses propios no es egoísmo: es justicia.
- En algunas ocasiones es mejor ser valiente y tomar la mejor decisión aunque sea la más dolorosa.
- Si lo único que une a los miembros es un papel que firmaron o un compromiso que moralmente no se quiere seguir cumpliendo, éstas no son razones suficientes para mantener una relación insatisfactoria o dolorosa.

CAPÍTULO 190 - NO QUERER PONER FIN A LA RELACIÓN (1ª parte)

"Amar es, también, saber irse" (Antonio Gala)

Todas las relaciones que encontraremos a lo largo de la vida tienen un principio y un final. Todas. Incluso la relación con uno mismo.

Todas son finitas. Unas duran desde nuestro nacimiento hasta el fallecimiento del otro; otras duran desde cierta etapa de nuestra vida hasta que seamos nosotros los fallecidos; otras duran el tiempo del colegio, de la universidad, mientras se estuvo en un trabajo, durante unas vacaciones, o el breve instante en que uno se cruza con una persona con la que jamás se volverá a cruzar.

Y así hay que aceptarlo y asumirlo.

Es inútil no aceptarlo y no asumirlo, porque no hacerlo puede ser muy doloroso y el motivo de muchos quebrantos.

Es eficaz tener la capacidad de darse cuenta de cuándo es el momento en que una relación ha terminado a todos los efectos, para no alargar inútilmente una agónica situación que ya no es enriquecedora ni satisfactoria a ningún efecto.

Y esa capacidad se desarrolla observando las cosas objetivamente, teniendo la valentía de llamar a las cosas por su nombre y de no incurrir en autoengaños, siendo del todo sincero y realista, poniendo los ojos del Amor Propio en lo que se observa y haciendo de ello un perfecto acto de honradez.

Y si una relación ha llegado a su fin –y no sólo me refiero a las relaciones de pareja-, es buen momento para no seguir dilatándola inútilmente.

Poner fin a una relación es difícil… o muy fácil.

Si uno está muy hastiado, muy dolido, muy vejado, y tiene mucho odio o muchas razones acumuladas, aparentemente le puede resultar más fácil, pero en el fondo, aunque sea muy en el fondo, una voz le recriminará que tal vez no hizo lo suficiente, que quizá tenía que darle más oportunidades, que tenía que haber tenido más paciencia, más capacidad de sacrificio, o que tenía que haber hecho las cosas de otro modo. Insisto en que, salvo que se tenga muy-muy-muy clara la decisión, y haya sido tomada en un claro consenso entre la mente y el corazón, aportando cada uno de ellos todas sus razones o sentimientos, este asunto va a seguir coleando todavía durante mucho tiempo.

Y es muy curioso, pero una de las formas de aparente sanación de ese conflicto es que el otro encuentre una nueva pareja, con lo que la conciencia debería quedarse en paz y dar un respiro. Pero, en vez de esto, y en una abrumadora mayoría de casos, lo que comienza es un asomo de los celos y en un diálogo silencioso e imparable, uno se preguntará "¿por qué hace feliz a la otra -o al otro- y no me hizo feliz a mí?", o "por qué hace por la otra –o el otro- lo que no hizo por mí". Si se decide poner fin a la relación, conviene saber que esto puede aparecer y tener una respuesta clara para rebatir este altercado interno.

Parece que es un asunto casi genético en la mayoría de las mujeres responsabilizarse inconscientemente y de algún modo del fracaso de la relación, y que eso está firmemente arraigado en el inconsciente. Se puede ver con claridad en qué ha fallado el otro y poner la palabra fin, pero se perseguirá hasta la saciedad la búsqueda de los asuntos en los que ha uno fallado, que más bien son aquellos en los que uno quiere acusarse de haber fallado.

En general -porque todo lo que escribo es "en general" o "muy probablemente"- en eso de culparse la mujer es más propensa que el hombre, al que le resulta fácil calificarla como loca, maniática obsesiva, inestable y voluble, que no es capaz de comprenderle y no sabe lo que es ser hombre, y con ello le traspasa toda la culpa de que no haya funcionado. "La pareja es así, y así ha sido toda la vida", dicen para exculparse.

Y tienen razón. Toda la vida ha sido así. Lo que no implica que tenga que seguir siendo.

Afortunadamente, las mujeres han evolucionado y han avanzado en unos años todo lo que se habían inmovilizado en los últimos siglos, y están consiguiendo –en unos países más rápidamente que en otros- la igualdad a todos los efectos.

Se niegan, con justa razón, a seguir en el papel de esclavitud de antaño –aunque sea en nombre del amor, no por eso deja de ser esclavitud-, y quieren compañeros activos, que sean capaces de cambiar un pañal o pasar la aspiradora, y que sepan escucharlas emocionalmente y satisfacerlas sexualmente.

El reconocimiento y la aceptación de este derecho es a veces muy dificultoso, porque es luchar contra una herencia generacional de muchos siglos donde las mujeres no han tenido personalidad y derechos, sino sumisión y obligaciones, y la sublevación contra esta imposición inconsciente, aunque en conjunto forma parte de un colectivo y se está expresando a nivel mundial, en la realidad es la suma de cada una de las rebeliones personales, y es algo que casi nunca se puede hacer en conjunto y con el apoyo directo de las otras, sino que es una batalla que se asoma tímidamente en el pensamiento, que va adquiriendo fuerza lentamente, y al final es una sola quien se tiene que enfrentar a la tradición, y con ello a todo el árbol genealógico femenino que le ha precedido, y es casi como llamarles cobardes o ciegas a quienes le precedieron.

El conflicto, interno y externo, está garantizado. Y una rebelión en contra de lo establecido, con la oposición frontal de quienes no quieren ser destronados y están desde siempre en el lado de los fuertes y los que mandan, no es una sublevación fácilmente reconocida ni aceptada. Así que menos aún es apoyada.

Si a pesar de vencer los obstáculos relatados una se arma de todo su valor y sus razones, y decide ser ella quien pone fin a la relación, le queda un largo y pesaroso camino por recorrer. Comenzando por planear la ruptura, y cómo, y cuándo, y de qué modo exponerlo, y después cargar con todas las consecuencias posteriores, y tener que enfrentase al otro y a la mitad del entorno que no sea capaz de reconocer el mérito de quien se enfrenta a un destino ingrato para conseguir lo que es sin duda un buen cambio, un destino mejor y merecido.

Desde un punto de vista esotérico o kármico, tal vez –yo no lo garantizo y por eso escribo "tal vez"- oponerse a realizar una ruptura que está pidiendo a gritos que se haga, puede estar interfiriendo en el destino de ambos, o en el Plan Grande que pueda estar diseñado por lo Divino. Tal vez es necesario que a partir de ese momento sus caminos se bifurquen y sigan cada uno por su lado desarrollando la experiencia que les corresponda en esta vida.

Aviso que no me responsabilizo del párrafo anterior como para que alguien lo utilice como excusa y defensa y me culpabilice a mí de haberlo propuesto. Puede que en el fondo sí crea en ello. **La realidad es que la vida me ha demostrado que todo lo que me ha ido sucediendo ha sido siempre para bien y para mejor**. Aunque no lo haya comprendido mentalmente en su momento. **Todo lo que he perdido ha sido reemplazado por algo mejor.** Es por eso por lo que creo en una evolución continua, y que hay que ir dejando cosas obsoletas o frenadoras para seguir en su experiencia vital.

Quien decida poner fin a una relación, lo hace bajo su exclusiva responsabilidad, pero quizás le interese conocer estas palabras de Walter Riso: "Ante el egoísmo o el abuso, es lícito que busques tu bienestar, que desaparezcas si así lo decides".

"Te dejo; aunque te ame, no le vas bien a mi vida".

Es un error saber que está todo perdido y, a pesar de saberlo, preferir el lento, doloroso y dramático hundimiento antes que la disolución digna y amistosa de la pareja.

Hay que aprender a dejar ir a quien así lo desea o así lo provoca –sin retenerle- o a quien uno desea que se vaya, hay que dejar de esperar a quien no quiere regresar y no va a regresar, y también es interesante dar una oportunidad a quien puede ser ese compañero especial y aún se desconoce.

Si crees que ya has sufrido bastante e innecesariamente, y que has padecido un sufrimiento inútil, que este último sufrimiento de poner el fin sea de los útiles.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **Terminar una relación no es un fracaso. Fracaso es continuar con una relación insana, improductiva y carente de evolución.**
- "Te dejo; aunque te ame, no le vas bien a mi vida". Esta es una excelente decisión en las relaciones insanas.
- Poner fin es también, al mismo tiempo, poner un principio.

CAPÍTULO 190 - NO QUERER PONER FIN A LA RELACIÓN (2ª parte)

Las relaciones se agotan por diferentes motivos. Aunque se pudieran concretar esos motivos, cómo es cada pareja y cómo han llegado a esa situación, y el poso que queda de amor o la montaña que ya se ha formado de rencor, hacen que el mismo motivo sea un motivo distinto.

Uno de los dos integrantes, cualquiera –aunque suele ser el más inteligente o el más sincero de los dos- puede que aún siga amando al otro, pero en alguna parte de su corazón siente que se ha cumplido el ciclo, que no da para más, y que el intentar mantener la relación no solamente no aporta a ambos, como debiera ser, sino que les entorpece, les hace sentirse a disgusto, les priva de felicidad, o ralentiza o interrumpe el proceso personal de uno o de ambos.

Por otra parte, nunca se ama de verdad a quien no nos ama como queremos. Es así. Y cuando no es así es una relación de dependencia y no de amor.

Cada relación se basa en unos acuerdos, tratados con claridad o intuidos, que tampoco son iguales para todas las parejas: algunos renunciaron al amor hace tiempo y se conforman con hacerse compañía, y eso puede estar muy bien si es aceptado por ambos; otros experimentaron que los amores exaltados –esos en los que la pasión arrasa- son agobiantes y, a la larga, aportan más tensión que emoción y prefieren la tranquilidad de los amores calmados, y eso puede estar muy bien; otros mantienen ocultos sus intereses, y les atrae la posición económica de su compañero, o cumplir con ello las expectativas sociales, y eso puede estar bien si el otro lo sabe y está de acuerdo, pero no siempre está todo y en todos los niveles tan claro como puede aparentar.

En el fondo, también se quiere ser amado y, además, de un modo concreto. Y si no se es amado como se quiere ser amado se siente un vacío que se va agrandando a pasos agigantados, y el pequeño vacío que nació en algún momento de la relación adquiere tal tamaño que no lo tapa una mentira, ni un intento de consuelo, y hasta se dan cuenta los ojos ciegos con los que pretendemos mirarlo.

Cuando uno de los dos se da cuenta de que no tiene sentido seguir, porque la tristeza se le ha incrustado en el corazón, la convivencia es un suplicio, y al despertarse cada día lo primero que le viene es una sensación depresiva y frustrada por lo que le espera pasar, y si su alma se lamenta de continuo –aunque sea en silencio-, o si cuando se mira en el espejo ve la desolación innegable en sus ojos, y siente en sus hombros el peso del Mundo, entonces es el momento de ir preparando la despedida.

Me repito: mejor que sea de un modo amable, con mucho respeto hacia el otro y con la mayor delicadeza posible.

Mejor preparar el terreno con cuidado, ya que si la otra parte no está de acuerdo con la decisión se va a oponer, y nunca se sabe de qué modo o con cuánto enfado o desesperación. Empezando por prepararse uno mismo, porque si se toma la decisión y el otro no está de acuerdo, espera un calvario en el que se va a encontrar con un mundo que es nuevo, con oposiciones, drama, incomprensión… se despertarán rencores desconocidos, saldrán a la luz asuntos arrinconados que se manifestarán desde el despecho… sentirá un bombardeo de emociones queriendo dar su opinión, y capeará como pueda sus propios altibajos y confusiones… salvo que la decisión venga avalada por tal cantidad de razones tan solventes y rotundas que enfrentarse a lo que aparezca no tendrá ni la mitad de intensidad de todo lo padecido hasta entonces.

Desde que se inicia una relación conviene dejar abierta la posibilidad de que resulte no ser tan buena como se preveía, incluso de que sea un desastre total, de que ambos se hayan equivocado, de que sea la desilusión quien llene sus días juntos, y es oportuno estar preparado para esta posibilidad, y no negarse a terminar la unión cuando se compruebe que sería lo adecuado.

Hay dos modos básicos de pintar el letrero que pone FIN.

Desde la rabia, que hará que el enfrentamiento llegue a ser tan encarnizado que llegue a asustar, que arrastre tras de sí drama y violencia, que implique o perjudique a terceros inocentes… o desde la postura que está a favor de poner un broche de oro, aunque no lo merezca, para no perjudicar gravemente al otro. Incluso aunque se lo merezca.

En cualquier caso, los ingredientes necesarios son básicos: Asertividad, Autoestima, Dignidad, y Amor hacia Sí Mismo.

Yo soy más partidario de resolver los conflictos del mejor modo posible, y más en el caso de que después se sientan obligados a seguir tratándose por los hijos, los amigos, las deudas, o todo aquello que han tenido o aún mantengan en común.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Uno de los pecados más imperdonables es el autoengaño.
- Si se sabe que no se quiere seguir en una relación es mejor no seguir.
- Cuando haya que poner fin a una relación siempre es mejor hacerlo de un modo digno y, si es posible, respetuoso por ambas partes.
- Cuando alguien esté aplazando esa toma de decisión que en el fondo es deseada que sea muy honesto con las razones que usa para no hacerlo.

CAPÍTULO 191 - SEPARARSE, TAMBIÉN, DEL RECUERDO DEL OTRO

Cuando una persona se encuentra en una situación de ruptura de una relación en la que no era feliz, lejos de preocuparse mucho y sentirse mal, sería más adecuado tomar una postura diametralmente opuesta: la de sentirse feliz –por la liberación- y esperanzado ante la nueva oportunidad de la que dispone para poder elegir libremente entre quedarse solo –que puede ser una buena decisión, por lo menos durante un tiempo- o la opción de abrirse a una nueva relación.

En esta última posibilidad sucede una cosa que es muy curiosa: después de haber pasado muchos años con otra persona y haber estado mentalizado para pasar el resto de la vida con ella, tener una cita con otro, u otra, se siente en el interior como un acto de infidelidad.

Cuesta hacerse a la nueva situación y, en ocasiones, se necesitan muchas conversaciones con uno mismo para convencerse de que ya no existe el compromiso de fidelidad hacia el otro y que uno tiene la libertad de poder hacer cosas que antes se hubieran considerado como adulterio.

Separarse, también, del recuerdo del otro, es una decisión muy correcta y muy acertada.

Se puede mantener viva en algún lado la idea de que hubo momentos de mucha felicidad –si así se desea y si realmente los hubo-, pero también hubo momentos menos agradables que fueron los que desembocaron en la ruptura, y esos recuerdos también están cargados de verdad.

Cada uno decidirá qué hacer con todos ellos. Parece ser que no es correcto quedarse sólo con una parte de ellos -sólo buenos o sólo malos- porque desequilibrarían la verdad, y porque si uno se queda sólo con los mejores va a pensar que fue más idílico de lo que fue en realidad.

Si uno quiere insistir en los malos porque de ese modo le es más fácil olvidar, él sabrá si es lo más adecuado hacerlo así.

Si uno acentúa sólo los buenos y pretende negar los otros, se va a encontrar con que va a sentir notablemente una situación de arrepentimiento y culpabilidad innecesarios, con lo que resultará poco menos que imposible iniciar otra relación, porque su conciencia, con los datos inciertos que se le están facilitando, realizará su tarea de llamar la atención por la actitud que está tomando, porque le parece incorrecta. **Y lo que es peor: se está autoengañando.**

Si se puede, lo adecuado es hacer un paquete con todo, y explicarse muy cariñosamente que lo mejor es cerrar esa etapa, en la que hubo de todo, para que se pueda iniciar la siguiente. No insistir mucho en el recuerdo del otro, o la otra, ni para bien ni para mal, ayudará a que se vaya diluyendo esa parte del pasado, y sobre todo la parte de la desolación y el pesar. Y que se vaya diluyendo quiere decir que va perdiendo la parte doliente de su influencia.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Una vez fuera de la relación convine ser objetivos y valorar cada cosa de lo pasado en su justa medida. La conciencia se quedará más en paz.
- Insistir en los recuerdos del otro, o de la otra, sobre todo si esos recuerdos no son agradables, es contraproducente. Se pueden presentar sentimientos de culpabilidad que en ese momento son innecesarios.
- Una vez que uno está solo es mejor sacar al otro de la mente, de la vida y del corazón, y dejarlos desocupados para estar uno más ancho y tranquilo… o para que lo puede ocupar una nueva persona.

CAPÍTULO 192 - CÓMO DEBERÍA SER EL FINAL DE UNA RELACIÓN

Es mejor haber amado y haber perdido que no haber amado nunca. Así dice una de esas frases hechas para cuando se habla de desamor. Puede ser apropiada, sobre todo, por poder decir que se disfrutó del amor que se tuvieron en algún momento. Esa es la parte positiva de las relaciones que acaban mal.

"Más vale un mal acuerdo que un juicio", se dice. Y con razón. Es mejor que sea de acuerdo y con acuerdos. Y no hay que olvidar que para alcanzar acuerdos también uno ha de ceder en algo. Es muy difícil quererlo todo y obcecarse en conseguirlo. Aunque sea un asunto personal, en este caso también conviene no tomárselo como algo personal. Si cuando llega el momento de la separación se pueden dejar a un lado los sentimientos, tanto los buenos como los otros, mucho mejor.

Ante todo es conveniente tratarse con respeto. Desde una actitud madura y adulta. **Hay que aceptar y asumir que la relación en la que se había puesto tanta ilusión y tanto amor, no ha fructificado como se esperaba.**

Aunque produzca dolor y nadie quiere pensar en ello durante la época deslumbrante del enamoramiento, se debería contemplar desde el principio también la posibilidad de finalizar de este modo, y no se debería hacer de ello un drama, porque no lo es, ni magnificarlo, ni hacerlo el principio de una vida desgraciada y a todas horas cargada de auto-reproches, sino entenderlo como una nueva oportunidad de contactar con otra persona distinta llevando esta vez un bagaje de experiencias y algunas lecciones de lo que NO quiere que se repita, de lo que SÍ está bien y gusta, y de lo que NO está bien hacer o consentir.

Desde una posición lo más desapegada posible, en la que el único sentimiento al que se puede invitar es al amor, o a sus rescoldos, o quizás al cariño, o al respeto al Ser Humano, hay que comunicarse de un modo preferiblemente sereno y razonable en el que esté presente la norma de no hacer daño al otro, de no herirse en el presente, y de tratar de poner

a salvo el futuro de cada uno; tratar de arreglar las cosas que tengan arreglo y se puedan salvar y sacar el aprendizaje de las dolorosas; lo que se hizo bien, aprenderlo bien para poder repetirlo; lo que no gustó, tenerlo presente para no caer de nuevo en lo mismo.

Y cuidarse mutuamente, aun desde el resentimiento latente o manifiesto, aun desde ese estado en el que una reclamación interna empuja al odio, al despecho o a la venganza, a tratar de hacer daño. No. Mejor cuidarse mutuamente. Por respeto a lo que hubo.

Y también hay que negociar. Este es un asunto delicado, porque hay quien está en un extremo, empecinado en no ceder ni uno solo de sus derechos, incluso exigir más "por los daños morales y por haberle estropeado la vida" –que hasta puede ser justo-, o quien está en el otro extremo –no recomendable-, en el que cede incluso los que son sus derechos para no alagar mucho la situación y terminar cuanto antes, o porque se obstina en la actitud de "no quiero nada del otro" –que seguramente no es lo acertado-, o porque considera que no tiene derechos –y todas las personas los tienen-, o que tendría represalias posteriores si pide lo que no le quieren dar.

En estos casos, en los que las personas están bastante desinformadas y muy nerviosas, puede ser muy interesante recurrir a profesionales o personas con mucha experiencia y conocimientos sobre estos asuntos, porque en ocasiones se toman decisiones desde la ignorancia y la inexperiencia, y para cuando uno se da cuenta de lo que ha hecho o lo que no ha hecho, ya es tarde y no tiene remedio.

En cualquier caso, conviene tener presente que es un momento del que puede depender en gran medida el resto de la vida. Y en esto puede influenciar desde el hecho de que uno sea tan dramático y esté tan dolido –dolor que es pasajero- que no quiera volver a meterse en una relación para que no exista la posibilidad de que se repita lo mismo y tener que pasar otra vez por lo mismo, hasta el que renuncia a la parte económica que le corresponde y eso hará que posteriormente lo pase mal. En estos casos ser muy generoso no parece ser lo adecuado –el otro no va a apreciar la generosidad-, aunque cada uno hará lo que crea que tiene que hacer.

Si una, o uno, deciden ser muy generosos, renunciando a sus derechos, para que el otro, o la otra, se dé cuenta de su magnificencia y de lo buena

persona que es, tal vez se esté equivocando. Y mucho. Porque puede que el otro, o la otra, no sólo no aprecien el gesto sino que, además, en vez de utilizar el adjetivo que se espera, el que utilice sea el de "tonta" o "tonto".

Conviene, eso sí, en la medida de lo posible, evitar que sean perjudicados quienes no tienen ninguna culpa de lo sucedido y son afectados colaterales, como, por ejemplo, los hijos, a los que no se deben utilizar como rehenes o como moneda de cambio. Ni "no te dejaré que los veas", ni "a partir de ahora como si no existieran, no quiero volver a verlos nunca más".
Cuidado con los ataques personales a familiares, de los cuales se ha tenido acceso a cosas íntimas por el trato: no utilizar ese conocimiento para hacer daño.

Sí es importante que se hable en algún momento con el otro del dolor que se ha sufrido, de las sensaciones por las que se han atravesado hasta llegar a este momento, de cómo se ha sentido. No es necesario que sea en un tono de reproche acusativo, sino como una información para que sepa lo que no hizo del modo adecuado y para que comprenda mejor las razones propias. No hay que olvidar que se está hablando con la persona a la que en un tiempo se amó. Y hay que reservarse el espacio correspondiente a la parte de imperfección que uno haya podido tener, por lo que hizo o lo que no hizo. Si se tiene claro, hay que dejarlo claro. Hubo amor, y buenos momentos, pero se acabó y hay que saber poner FIN.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Más vale llegar a acuerdos de una forma civilizada.
- No hay que olvidar que ese de quien ahora se separa, aunque haya motivos suficientes para hacerlo, antes fue la persona amada.
- En este caso conviene hacer las cosas legales bien y estar bien asesorado –mejor por un profesional- de cuáles son los derechos y obligaciones a partir de la disolución.

CAPÍTULO 193 – LOS HIJOS

Cuando hay hijos y se prevé una separación, se convierten en un asunto muy delicado.

Es recomendable que, en función de la edad que tengan y de las cosas que hayan visto en casa, se les explique del modo adecuado lo que está pasando. Mejor no mentir porque, si descubren la mentira quien miente se desvalorizará frente a ellos y a partir de ese momento posiblemente ya no se volverá a confiar en él porque se dudará de su confiabilidad. Es conveniente no eludir ninguna pregunta, no recurrir a "ya te lo explicaré cuando seas mayor", sino demostrar sinceridad y que no hay nada que ocultar. Eso sí, hablando de acuerdo a su edad para que le sea comprensible y si se cree conveniente no contar algo hasta más adelante, que cada uno siga su criterio, pero que lo que se cuente sea absolutamente cierto.

Antes o después ellos van a saber de esa separación y es mejor que sea de primera mano. **Es un modo de demostrarles que se confía en ellos y que no se les oculta nada.** Si no preguntan, se les puede invitar a que lo hagan, a que se sientan en libertad y con confianza para hacerlo, porque el shock puede dejarles confundidos. Es bueno animarles –pero no obligarles- a que expresen sus sentimientos, porque eso les descargaría de sus preocupaciones y sus miedos sobre lo que vaya a pasar a partir de la separación. No hay que olvidar que son niños y sus mentes son de niños, por tanto no razonan como un adulto, y es una experiencia nueva para ellos. **Lo que pueden imaginar tal vez sea peor que lo que es la realidad**, y es posible que conocer la verdad les tranquilice mucho. **Hay que dejarles claro cuánto se les ama y que ellos no tienen ninguna culpa en lo que haya sucedido.** Se ha podido comprobar que en muchas ocasiones los hijos se culpabilizan a sí mismos por la separación y eso les deja traumatizados.

La primera Ley a respetar rigurosamente por ambas partes, y esto es irrenunciable e innegociable, es que **ambos tienen que seguir siendo padres, aunque ya no sean pareja.**

Van a seguir siéndolo durante el resto de su vida, y por una u otra razón tendrán que seguir relacionándose entre ellos, así que conviene dejar un

pacto sellado para estos casos y cumplirlo. Cuando se trata de los hijos no se admite utilizarlos como chantaje, como rehenes, o como arma arrojadiza.

Sería muy pretencioso indicar en este libro unas pautas a seguir en estos casos, para ello hay especialistas, pero sí haré un bosquejo breve de algunas ideas generales que después habrá que ampliar y personalizar.

Estas son unas pautas básicas:

- Animar a los hijos a que se relacionen con el otro cónyuge. Salvo que sea un caso grave y justificado –porque sea violento con ellos o porque pudiera cometer abusos por venganza, por ejemplo- hay que aclararles –si es cierto- que el hecho de que entre él y ella no se lleven bien como pareja no quiere decir que él o ella como padres y como personas no sean excelentes.

- No ponerlos en contra del otro cónyuge, ni hablar mal del otro. Mejor esperar a que los hijos se den cuenta por sí mismos de quién es cada uno, ya que las cosas, las buenas y las menos buenas, se demuestran con los hechos.

- En la medida de lo posible, ser flexibles con las fechas de visitas y no exigir que se cumplan siempre de un modo riguroso e innegociable. Por ejemplo, puede que vengan unos familiares por parte del otro miembro a la otra casa en una fecha concreta y relacionarse con ellos sea bueno para los hijos. Y si uno de los dos cede en este sentido, a cambio podrá pedir lo mismo en otra ocasión. Y si no cede, ante los hijos quedará claro quién hace las cosas bien y quién no.

- Aunque el otro haya actuado mal durante la relación y sea el causante de la ruptura y de mucho sufrimiento, por lo expuesto de que ambos tendrán que seguir en contacto, es mejor tratarse de un modo correcto y no hacer una guerra de cada encuentro. El pacto de amabilidad y respeto ha de cumplirse escrupulosamente.

- Cuando los hijos se vayan con el otro, no hay que hacer un drama delante de ellos, porque lo único que se consigue es que se sientan mal –incluso pueden llegar a sentirse culpables- y ellos no tienen la culpa. Hay

que insistirles en que se les quiere, pero no que no es bueno decirles que no se puede vivir sin ellos y dramatizar la separación.

- No hay que hablar mal del otro, aunque sea verdad lo que se puede decir, o aunque se tenga razón. Si se habla mal del otro y los hijos quieren al otro, se van a sentir confundidos y hasta culpables por quererle. Salvo que el otro se haya comportado mal con ellos, o delante de ellos, y haya dejado claro que no es digno de amor, para los hijos ambos padres son merecedores de ser amados, porque puede que no comprendan los motivos que han llevado a la separación y sólo tengan el concepto de que, como padre, o como madre, que es lo que ellos pueden juzgar y lo que les interesa, se han portado bien.

- Lo que haya que hablar con el otro mejor hacerlo directa o personalmente; es preferible no usar a los hijos como correveidiles, ni dejes caer mensajes subliminales o directos para que se los lleven al otro. Si no se pueden o no se quieren ver o hablar, se pueden enviar un mensaje, un correo ordinario o electrónico, un mensaje de WhatsApp, etc. y siempre con corrección.

- Si los hijos están con uno de los miembros de la relación habitualmente, antes de comenzar una nueva relación conviene tenerlo muy claro y estar muy convencido del paso que se va a dar. Si el nuevo, o la nueva, vienen a vivir a la casa y los hijos ven que ocupan el lugar del padre o de la madre a todos los efectos, eso les puede llegar a perjudicar. Si se van los hijos a una casa nueva y van a ver que se está con otra persona que no es su padre o su madre y que se va a la cama con él, o con ella, les puede crear mucha confusión si no se les ha explicado bien y lo han comprendido perfectamente. Y si se cambia varias veces, porque se tienen varias relaciones una detrás de otra, eso les va a confundir aún más y, posiblemente, se les esté perjudicando en sus futuras relaciones porque van a entender la pareja como lo que en realidad no es. Y si el otro, o la otra, tiene hijos y se van a ver forzados a tener que relacionarse con desconocidos es posible que no sean de su agrado y que eso se convierta en un problema. Estas son cosas a tener en cuenta antes de iniciar algo que puede perjudicar más que beneficiar.
Es mejor tenerlo todo previsto antes de dar los pasos que se vayan a dar después de haberlos sopesado sensatamente. No corresponde dejar nada para resolver más adelante o solventarlo sobre la marcha, porque la solución que se adopte al azar puede no ser la solución acertada.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Los hijos van a ser, sin duda, afectados por la separación. Para bien o para mal. Puede que sea el principio de una etapa tranquila de su vida o todo lo contrario.
- A los hijos no hay que mentirles nunca, pero en una separación aún menos. Si se les oculta algo ha de ser porque es demasiado grave o porque realmente no están aún preparados para saberlo.
- No usar nunca a los hijos como intermediarios con el otro miembro. Los asuntos de los padres los tienen que resolver los padres.

CAPÍTULO 194 - VOLVER A EMPEZAR

¡Enhorabuena!

Si tu relación no va a seguir adelante es seguro que lo que has pasado ha sido duro, pero ahora es el momento de pasar página y empezar a trabajar en mejorar el presente y el futuro.

Tienes ante ti la oportunidad de volver a empezar.

Las dudas y los nervios van a ser tus aliados durante una temporada.

Pero es alentador, sin duda, y muy interesante, poder comenzar de nuevo. Salir de la pesadilla o de la apatía y volver a sentir el amor –hacia ti o hacia otra persona-, poder volver a compartirse en una relación enriquecedora, y poder poner de nuevo la sonrisa en los labios.

Es bueno que la ruptura se supere total y perfectamente, y que se atraviesen todos los pasos del duelo que ello requiere –esto es imprescindible, como en todas las pérdidas-, y que uno se sienta libre del todo y en paz, porque si no es así puede padecer contradicciones sentimentales y si había algún rastro de un sentimiento de culpa y no se ha eliminado definitivamente va a reaparecer de continuo y multiplicado.

Conviene comprobar que no quedan resentimientos ni culpas y que está resuelto todo lo relacionado con la otra parte –no es suficiente con que esté olvidado-, que se han comprendido con serenidad las cosas que pasaron, y que se puede pensar en ellas sin que se remueva algo doloroso, o se presente una sensación de culpa o una duda que no haya sido resuelta.

En mi opinión, que puede no ser acertada, para esto no es aplicable ese dicho de que "un clavo saca otro clavo". No creo que sea útil empezar una nueva relación simplemente para llenar el hueco y con la idea de que estando con otra persona nueva se olvidará a la anterior. Puede servir para apaciguar las urgencias y para no vivir en soledad pero en demasiadas ocasiones no es el remedio definitivo. Incluso aunque sean el hombre o la mujer perfectos, aunque sólo se aporten bienestar y felicidad, si no se ha resuelto lo anterior del todo, eso aparecerá de vez

en cuando –tal vez camuflado de otra cosa- requiriendo su solución definitiva para que el interior pueda vivir en paz sin arrastrar esa carga.

Si se ha tenido una relación en la que se han pasado muchos malos momentos, es conveniente dedicar un tiempo a sanarlo y dejarlo resuelto del todo porque, insisto, puede perjudicar más adelante.

Si se va a comenzar una nueva relación hay que empezar desde cero en todos los aspectos, así que hay que eliminar todos los pre-juicios que se tengan con respecto a generalizar –garantizo que no todos los hombres son iguales, ni todas las mujeres son iguales: también los hay muy buenos y las hay muy buenas-; y es mejor estar atento pero no con unas rigurosas y excesivas precauciones, porque eso puede confundir a quien ha llegado. Si una mujer, por ejemplo, es muy cariñosa pero no lo quiere demostrar hasta tener claro que quien está conociendo va a ser realmente su pareja, y se muestra fría, seria, seca, distante, aunque esté deseando ser cariñosa, como a ella le gusta, puede que el otro saque la conclusión de que no es la mujer que busca porque él quiere una que sea apasionada y ésta es muy fría. Y es muy posible que se marche, y que la mujer pierda al que podía haber sido el hombre de su vida por no haber sido ella misma.

También puede pasar exactamente lo contrario: que ella no se muestra comunicativa, por ejemplo, y él quiere, precisamente, una mujer callada, y cuando ella se suelte y sea tan comunicativa y dicharachera como realmente es, el otro se marche agobiado porque no es así la mujer que busca. En ambos casos, cada uno, con su comportamiento, está engañando al otro y puede malograr la relación.

Es mejor ser uno mismo que tener que estar fingiendo continuamente un personaje que no se es. Es más cómodo y no hay engaños. Además, cuando uno no es él mismo, puede fingir un personaje durante un tiempo, pero eso es agotador y no se puede ni se debe hacer siempre.

Otra cosa: es mejor evitar cualquier tipo de comparación entre lo nuevo y lo anterior. Al nuevo, aunque sepa que existió otro anterior, no le va a hacer mucha gracia darse cuenta de que éste sigue ocupando mucho espacio en el pensamiento, y va a pensar que tiene que estar pasando un examen comparativo continuo y que está luchando contra un

contrincante que puede estar muy idealizado y, lo que es peor, es invisible.

Comenzar de nuevo aporta alegrías, sueños, sonrisas nuevas, esperanza, ganas de vivir, y todo eso se vive mejor si no se arrastra un lastre en forma de malos recuerdos –que tienen que quedar resueltos antes de ser relegados al cajón insondable del olvido-, si se tiene el corazón desocupado del todo y con las heridas reparadas, si se tienen las ganas de amar vivas, y si se tiene claro lo que NO se va a consentir ni repetir, bajo ningún concepto.

Así que… nada de repetir cosas desagradables conscientemente.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Volver a empezar después de haber atravesado una etapa sufrida y dolorosa es una especie de milagro. Es la oportunidad de comenzar de nuevo y salir de lo desagradable.
- Quien haya vivido una mala relación ya sabe lo que NO debe y no quiere consentir. Y será bueno que esté atenta y colaborativa para que no se repita el daño.
- Es muy posible que la persona que venga de una relación fracasada haya tenido que renunciar a ser ella misma. Si entra en una nueva relación será bueno que cuide que no se le coarte de ningún modo.

CAPÍTULO 195 - EL DUELO POR EL FIN DE LA RELACIÓN

Cuando finaliza una relación se requiere, indispensablemente, un tiempo para que todo el desastre se estabilice y los sentimientos se calmen y la estabilidad se rehaga.

Hay que dejar que el paso del tiempo, con la aportación y colaboración personal imprescindible, haga su trabajo. Y ese proceso lleva su tiempo.

Hay que aprovechar, sin falta, para vaciar el corazón de los restos que queden de ese amor que se murió, del amor que quedó retenido para ese destinatario y que no llegó a manifestarse, del amor que se convirtió en frío o apático, del amor enmohecido, de recuerdos y hastíos… que quede el corazón puro, nuevo, inmaculado, sin heridas… borrar las huellas para que quien llegue lo encuentre agradable y acogedor y no tenga que pelear con fantasmas, ni tenga que ocupar el mismo lugar que ocupó el otro, ni tenga que barrer sus huellas, ni andar con cuidado para no pisar lo que no se haya almacenado aún en el olvido.

El duelo por la pérdida sentimental es necesario hacerlo del mismo modo que se hace cuando ocurre la pérdida de un ser querido que ha fallecido. La diferencia está, sobre todo, en que en el primer caso puede quedar una sensación de ansiedad porque el otro –al que tal vez no se haya dejado de amar del todo- estará con otra, u otro, o estará solitario, pero ya no disponible para él o para ella. También se da el caso de que uno o una se quede, por fin, muy tranquilo y en paz.
Las cinco fases básicas son las mismas que en el duelo por una defunción:

1. FASE DE NEGACIÓN O ESTUPOR.
Puede funcionar tanto de modo consciente como inconsciente, y se trata de que uno se niega a sí mismo que ha ocurrido la pérdida. El shock es fuerte y cuesta trabajo tener que asimilarlo. Todavía dura la incredulidad. Uno se puede auto-engañar si aún le queda la esperanza de que se pueda resolver. Sabe que ha ocurrido pero actúa como si no hubiera ocurrido. No se acepta. Hay rabia y angustia. En otras ocasiones lo que sucede es

que uno se queda paralizado. ¿Por qué me ha pasado a mí?, se puede preguntar uno.

2. FASE DE ENFADO E INDIFERENCIA.
Cuando se asimila lo que ha ocurrido, comienza la fase de enfado. Contra uno mismo –porque se trata de encontrar "fallos" o "errores" propios que hayan podido llevar a la ruptura-, o contra el otro, contra la vida, el mundo, las circunstancias… cualquier culpable sirve. En algunos casos, menos, se da también un estado de indiferencia, pero es falsa. Es una especie de mecanismo de supervivencia para no permitir que afecte gravemente. Aparece el sentimiento de desamparo.

3. FASE DE NEGOCIACIÓN.
Se empieza a aceptar la realidad de lo sucedido y el alcance de ello. Es el momento de negociar consigo mismo, o con el entorno, tratando de encontrar justificaciones de cualquier tipo: desde la que pueda exculpar a uno de toda responsabilidad hasta las explicaciones o justificaciones que hagan comprensible lo que ha sucedido. Se revisa lo bueno y lo malo de lo que ha sucedido, para encontrar una paz relativa.

4. FASE DE DOLOR EMOCIONAL.
Duele la pérdida. Se presentan emociones contradictorias, sentimientos extremistas, sufrimiento físico, emocional, y sentimental, incluso algo parecido a una depresión. Se siente pena y tristeza. Si es uno quien ha sido dejado, los sentimientos son más trágicos y dramáticos. En este caso se puede tender a culpabilizarse uno mismo, a pensar qué hizo mal, si tenía que haber tenido más paciencia, haber sido más cariñoso, si se equivocó al escoger y ahora merece este castigo por ello.

5. FASE DE ACEPTACIÓN Y REORGANIZACIÓN.
Se asume la pérdida, a regañadientes, porque no hay más remedio, con gran esfuerzo, con pena o con dolor, pero hay que aceptarla porque ya queda claro que ha sucedido y no se puede arreglar. Pero es difícil olvidar. Es clarificadora una frase que he escrito en otras ocasiones: "Nos resultaría mucho más sencillo olvidar las cosas desagradables si no insistiésemos tanto en recordarlas". Hay que volver a reconectarse con la vida cotidiana, que sigue a pesar de cómo se encuentre uno. Se acepta la realidad de la pérdida, se experimenta, se siente el dolor que sea necesario para poder dar por concluida esta etapa. Ahora hay que prepararse para la siguiente, que ojalá sea nueva y distinta. Y hay que

hacerlo desde la confianza y el optimismo. Es el momento de decidir qué se quiere hacer con la vida… y hacerlo.

La duración de este proceso varía en función de cada persona, de la dedicación que se ponga para resolverlo, de quién sea el culpable, de cuánto amor quedaba o no, de la Autoestima y la capacidad de comprender y querer comprender, y de si tiene arraigado el sentimiento de culpabilidad y cómo eso le afecta.

Lo que sucede es una reacción habitual y lógica ante la pérdida de algo. Y lleva más o menos carga en función del apego o amor que se tuviera. Casi cualquier reacción emocional, casi cualquier comportamiento, es comprensible porque hay un descontrol sentimental y de la vida en general, porque se desata el sufrimiento y la aflicción y, además, aunque de un modo inconsciente, se aprovecha para remover y traer a este momento otras cosas distintas que se hubieran podido quedar atrasadas sin resolver.

Hay que estar preparado para hablar de este asunto durante una temporada, porque saldrá el tema a menudo –y mi recomendación es contárselo a la mínima gente posible-, tal vez haya que dar explicaciones acerca de lo que ha sucedido, y cada vez que se hable de ello será como reabrir de nuevo la herida.

Las mujeres que van viendo cómo declina la relación, que posiblemente sean las que tomarán la decisión de darla por terminada, ya van preparando el duelo desde ese momento, y por eso parece que no les afecta tan gravemente cuando ponen el punto final: llevaban tiempo preparándose para ello.

Entre las personas con fuertes arraigos religiosos es más difícil de ver el lado positivo de las separaciones, por influencias de unas normas rígidas que, tal vez, en un caso como éste debieran revisar por si ven aplicable una excepción.

Las mujeres comprenden mejor a las otras mujeres que deciden acabar con la relación: hay más empatía entre ellas, y algunas ya saben lo que es estar en una relación que sea muy destructiva y nada positiva.

En ciertas culturas las separaciones y divorcios se viven con absoluta naturalidad –como parece que es lo correcto-, conscientes de que llegar a esa decisión es lo mejor para una relación que ya está muerta.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Toda pérdida requiere su duelo, aunque hacerlo implique remover cosas que parece mejor olvidarlas que enfrentarse a ellas. **Olvidar no es resolver.**
- Conviene prestar atención a todos los sentimientos que se producen tras una separación: nos están dando una valiosa información sobre nosotros.

CAPÍTULO 196 - ¿PREPARADA PARA UNA NUEVA RELACIÓN?

Quien haya terminado una relación que no ha sido satisfactoria por lo general acaba un poco desencantado y desconfiado del amor y de las relaciones. Se recomienda en estos casos que es conveniente no lanzarse rápidamente a otra experiencia porque se corre el riesgo de repetir todo lo desacertado que se ha hecho en la anterior; es seguro que habrá cosas que no han sido agradables y correctas y conviene revisarlas para que se conviertan en exigencias en la próxima relación o para que sean absolutamente prohibidas desde el principio.

De todo lo desagradable que sucede en la vida se aprende algo, o bien una lección magistral que le abre los ojos a uno ya para siempre, o bien se aprende qué es lo que NO se quiere volver a repetir jamás.

Se requiere un tiempo de reflexión para deshacerse de las secuelas que haya dejado la anterior pareja y quedar descontaminado para la siguiente, para observar qué es lo que uno no hizo bien –no siempre el otro es el culpable de todo y quien todo lo hacía mal-, para revisar las nuevas aspiraciones ahora que se tiene un poco más de experiencia, para confirmar en qué se va a ser escrupulosamente irreductible en adelante, para ver qué es lo que SÍ y lo que NO se desea o se tolera, y para marcarse un nuevo Plan de Vida construido con más experiencia y con buenos y sensatos deseos.

Conviene diseccionar la relación anterior, tratar de recordar lo máximo posible **pero con la máxima ecuanimidad y el mayor desapego posible.** Conviene no permitir que un auto-rencor excesivo aporte su opinión tal vez exagerada y parcial, ni que un alma bonachona sugiera que es mejor no removerlo y olvidarlo, desdramatizarlo y perdonarlo sin analizarlo.
Se tapa, pero no se olvida. Se mantiene escondido, pero vivo.
Es una herida abierta que hay que sanar para que cierre bien.

Una mala experiencia sentimental siempre es una lección que resulta muy cara y que conviene no dejar pasar sin extraer el aprendizaje implícito, porque si no se hace así se repetirán los comportamientos

inadecuados y habrá que volver a pasar por otra experiencia igual, una y otra vez, hasta que se aprenda. **Y no es una amenaza apocalíptica, sino algo que se ha podido comprobar reiteradamente.**

Y aun cuando uno considere a primera vista que no es culpable en absoluto del fracaso, tal vez pueda llegar a darse cuenta que parte de ese fracaso estuvo en las expectativas irreales, en no haber exigido más –al otro o a sí mismo-, en haber callado a veces o demasiadas veces, en no haber manifestado en el momento los sentimientos, en haberse rendido demasiado pronto o en haber soportado demasiado. Cada uno ha de verificar qué pasó exactamente y qué no pasó, qué hizo y qué no hizo, pero sin ánimo de auto-castigo, sin aflicción, sin culpabilizarse innecesariamente, sin llamarse tonto o torpe, sino desde el cariño a ese inexperto que uno siempre ha sido y cuidándose mucho.

No se está juzgando a la persona: se está revisando la relación entre dos personas y el fallo fue en ese conjunto. Tal vez él sea feliz con otra y ella pueda estar realmente feliz con otro.

Tampoco hay que caer en el absolutismo de presuponer que uno no está preparado para otra relación y negarse ya para siempre esa posibilidad. Se trata, simplemente, de conocer qué pasó para evitar que vuelva a suceder. Tan sencillo y tan útil como eso.

Interesa ir a la siguiente relación lo más inmaculado posible. Mejor sin prejuicios. Desde cero pero sabiendo lo que ya se sabe. La injusticia que se puede cometer de no hacerlo así es que uno llegue con miedo a la relación y aparente ser una persona miedosa que en realidad no es y el otro busque alguien q1ue no tenga miedos, que uno sea excesivamente reservado y el otro busque alguien que sea tan extrovertido como uno es en realidad, o que uno no muestre lo cariñoso que es y al otro no le guste el personaje tan seco que uno está mostrando. Lo adecuado es seguir siendo uno mismo, por eso de que **si uno miente en su forma de ser y manifestarse se está mintiendo a sí mismo, está mintiendo al otro, y está mintiendo a la relación. Es más cómodo y más sincero no representar el personaje ficticio que no es uno mismo**.

Si uno se manifiesta como en los ejemplos anteriores y el otro quiere formalizar una relación con quien CREE haber conocido por cómo se muestra, el día que uno se muestre como realmente es, y ya no sea la persona asustadiza que al otro encandiló por su carácter, o sea más

apasionada de lo que el otro desea, o más extrovertida de lo que el otro pueda soportar, la relación habrá quedado perjudicada por la mentira innecesaria de mostrarse del modo que uno no es.

Con precaución y atención, pero sin miedo. Esta puede ser la actitud correcta. Sin guardarse nada, sin callarse nada, sin fingir ni mentir. Que queden claras la sinceridad, la honestidad, y la firmeza. Que queden claros el amor y las ganas de vivirlo de nuevo.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es imprescindible aprender todo lo posible de las experiencias que han resultado fallidas, para extraer el aprendizaje y saber qué y cómo hacer en la próxima.
- Antes de comenzar otra relación es muy conveniente dejar un espacio de tiempo para que se asiente todo lo que ha pasado. La precipitación en este asunto no es recomendable ni es siempre beneficiosa.
- Por muy desastrosa que haya sido la relación no conviene caer en el extremismo de un "nunca jamás volveré a enamorarme": no todas las personas ni todas las relaciones son iguales. Lo que sí es conveniente es no consentir que se repitan las cosas desagradables de la anterior.

10 - CONCEPTOS

CAPÍTULO 197 - ¿QUÉ ES EL AMOR?, ¿QUÉ ES AMAR?

¿QUÉ ES EL AMOR?

"Más importante que la cantidad de amor es la calidad de ese amor".

Una de las definiciones que tiene el diccionario para la palabra amor es toda una declaración teórica perfecta de lo que debiera ser el amor, y de lo que uno imagina cuando piensa en el amor. Parece estar descrito por alguien que lo conoce en toda su grandiosidad o por alguien que lo tiene muy idealizado: "Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear".

Se intuye en esta descripción bastante de lo que en la práctica resulta ser poco más que una utopía o una bonita hipótesis. Hay muy buena intencionalidad en el retrato que presentan; es el arquetipo ejemplar, la magia y la maravilla, el ideal fantástico, el no va más, lo óptimo y lo máximo, la aspiración de cualquier iluso o ensoñador. Pero casi imposible de alcanzar.

Otra de las definiciones es: "Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser". Quiero entender que la insuficiencia es del ser humano en cuanto a ser parte de algo más que le trasciende. Se supone que hay que ser autosuficientes y completos por sí mismos, pero tal vez es necesario al mismo tiempo formar parte del conjunto de la Humanidad. Tal vez sea cierto eso de se dice acerca de que la pareja que uno selecciona –aunque también es posible que ni siquiera sea uno quien la seleccione sino que venga marcado de algún modo- es quien le va a complementar en algo que necesita o quien va a ser el espejo en el que verse reflejado para realizar su misión en esta vida.

Siento firmemente y con mucha intensidad que el amor tiene una cualidad mágica cierta, y es que mientras más se da, mientras más se comparte, más se tiene. Se reproduce y centuplica al obsequiarlo. Y estoy convencido de esto.

¿QUÉ ES AMAR?

"Amar para ser amado es humano; amar por el hecho de amar es angelical".

Le escuché decir a una querida amiga refiriéndose a su pareja, a la cual ama todo lo que se puede amar: "hay veces que creo que no le amo, pero no me importa, porque ¡sé que le amo tanto!"

Y eso es amar. La mujer, por su naturaleza y su relación fluida con los sentimientos, sí sabe amar. Ama desde siempre. Parece que nace para amar incondicionalmente.

Amar es dar, no es recibir. Recibir es "ser amado".

Amar es, o debiera ser, ejercitar el amor, poner en práctica el amor, darle vida al amor, cosificar tangiblemente el sentimiento amoroso… se podrían llenar mil libros solamente con las definiciones, porque al no ser palpable y medible, y depender de cada relación entre cada amante y cada amado, y de cada percepción, puede tener infinitas acepciones personalizadas.

En un juego literario que no va a ir más allá –aunque hasta incluso podría ser razonable-, digo que cuando un sentimiento se puede definir deja de ser un sentimiento para convertirse en una definición, así que me privaré de reducirlo a palabras, y dejaré al albedrío de cada uno poner la explicación que considere más adecuada para eso de "qué es amar", ya que siempre será ampliamente mejorada por el recuerdo de cuando uno ha amado.

Si eres capaz de trasladarte a ese sentimiento, o traerlo a tu ahora, y te metes en él, verás cómo todas las palabras que se aproximen al sentimiento que vives no terminan de expresarlo, porque **amar es amar,** y cualquier intento de explicación sería teorizar o filosofar sobre amar.

Amar, supongo, es ser capaz de ver y reconocer al otro tal como realmente es y a pesar de ello –de toda su realidad, en la que se incluyen cosas que no son de nuestro total agrado- tener ganas de estar y seguir

con él. Aceptar que tiene, además de esas cualidades que tanto atraen, sus limitaciones, imperfecciones, fallos, algún que otro "pero", y su inevitable sombra. **Dice una amiga que amar es "salir de tu zona de confort sin siquiera darte cuenta".**

Si a pesar de conocer todos los inconvenientes uno sigue con deseos de estar con el otro, esa relación tiene posibilidades de consolidarse.

Si le ama-acepta pero con algunas condiciones del estilo de "no importa que él sea así porque conmigo, por amor a mí, va a cambiar…", o "ya me encargaré yo de que cambie…" conviene saber esto: las personas se adaptan, pero no cambian si no lo desean por su propia voluntad. Si hay condiciones que el otro no quiere aceptar, las posibilidades de éxito disminuyen drásticamente.

Porque eso no es amar. Es condicionar, es presionar, es coartar, es imponer… y ni una sola de esas cosas está relacionada, ni de lejos, con lo que es amar.

"Amar es querer el bien para el otro", o algo muy parecido a esto, es lo que dicen que decía Aristóteles. Y con razón. Es un apunte serio de lo que es amar.

Amar –tal vez- es saber acompañar al amor en su trayectoria habitual: es saber vivir los arrebatos agitados del enamoramiento con toda la pasión emocional y sexual que le acompaña, y vivir en la nube el tiempo que dura; es asistir a la evolución de esa pasión hacia algo más asentado, donde el amor se despoja de la idealización y el hipnotismo y se torna en sólo amor sin estafa; es compartir cada uno de los momentos y cada uno de los estados de ánimo, cada uno de los descubrimientos, cada uno de los sentimientos; es compartir el resto de la vida cariñosamente, y envejecer juntos porque eso es lo que realmente se desea; es seguir en el amor cuando se va asentando, cogiendo una consistencia que lo empieza a convertir en irrompible, para llegar a la máxima evolución que es donde se convierte en cariño sólido, en paz, y en un firme, deseado, e indestructible sentimiento.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- El amor es un instinto natural no condicionado a normas o condiciones para ser manifestado. Brota sin dar explicaciones o razones de su existencia.
- La base y la capacidad de amar la traemos originalmente, pero es algo que podemos desarrollar o anular con nuestra colaboración. A amar también se aprende.
- **El amor no se dice, se demuestra.**

CAPÍTULO 198 - ¿QUÉ NO ES AMOR Y QUÉ NO ES AMAR?

"Yo te amaba y tú me amabas, pero nos amábamos mal". Ya hice referencia en otro capítulo a esta frase. La retomo porque está relacionada con eso de confundir lo que nosotros CREEMOS que es el amor o amar con la realidad de lo que es el amor y amar.

Uno CREE que está amando BIEN porque tiene detalles de los que se les supone a los enamorados y porque cumple algunos o bastantes de los requisitos del buen amor, pero no siempre se hace bien.

Es habitual que uno se auto-engañe a la hora de evaluar su capacidad y entrega amatoria. Que no quiera ver sus propios fallos o que se los perdone con facilidad minusvalorándolos.

Es habitual que, cuando la relación lleva un tiempo de existencia, uno u otro empiecen a rebajar el nivel de aportación e implicación, que el conformismo –a quien no se le debería permitir la entrada en la relación- haga acto de presencia y alegue que con estar juntos y llevarse bien ya es suficiente. Y es suficiente para quien solamente pida eso a la relación, pero aquellos que quieren hacer del amor algo que sigue vivo y crece porque se le alimenta a diario, es insuficiente.

Solamente el AMOR es el AMOR y no cualquier otra cosa que se le parezca. No es cualquiera de sus sucedáneos, eso que se queda en aprecio y un toque de cariño descafeinado, ni es eso que se limita a la felicitación del día de los Enamorados –en el mejor de los casos-, ni a pensar "si estamos juntos es porque nos queremos".

AMAR es AMAR y no es solamente "querer". Decimos "te quiero" y en realidad eso no es suficiente, por las connotaciones de posesividad y acaparamiento que tiene la palabra "querer". "Te quiero" suena rutinario. "Te amo" es toda una declaración de amor confirmada que se renueva cada vez que se pronuncia.

No es suficiente eso de "¿qué más da lo que diga o cómo lo diga? el otro ya sabe lo que siento". Aunque el otro lo sepa –y no tiene que saberlo

porque se le dice de vez en cuando sino porque se le demuestra continuamente-, es bueno repetirlo y cada vez con la emoción que ello provoca, cada vez con los latidos un poco alborotados, con el mismo rubor de la primera vez que se dijo.

"El amor no se dice, se demuestra". No se ama si no se demuestra. No es lo mismo decir que se ama que amar. No es amar y no es amor cuando no se confirma ese sentimiento continuamente, cuando se desatiende al otro, cuando se les dan prioridad a otras cosas antes que al amado o la amada, cuando la rutina toma el lugar del amador, cuando se falta al respeto, se menosprecia, se ridiculiza, se insulta, se burla, se ningunea, se humilla, se hiere, se hace sentir inútil…

Hay más formas de desamar que de amar. Más formas de herir que de amar.

Amar bien es una responsabilidad que uno adquiere al formalizar la relación y es prioritaria e inaplazable.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Amar es un ejercicio de continua demostración. Requiere toda la atención y dedicación. La persona amada es lo más importante y conviene demostrárselo continuamente.
- No amar no ha de ser jamás una opción.
- "El amor no se dice, se demuestra".

CAPÍTULO 199 – EL DESAMOR

No todas las relaciones que comienzan con un amor más o menos consolidado y con buena voluntad acaban bien. Diferentes factores pueden intervenir para malograr el proyecto. **La ilusión no es suficiente, el deseo no es suficiente, ni siquiera el amor es suficiente**. Todos somos personas diferentes y cada uno lleva encima su historia y sus propias circunstancias, y eso se añade a los múltiples elementos externos.

Por otra parte hay que asumir que, en la vida, **todas las relaciones con otras personas y con las cosas tienen un comienzo y tienen un final**. Algunas relaciones acaban con la muerte de uno de los miembros y otras acaban en cualquier momento. Y hay que aceptarlo así aunque no sea del agrado de uno y sea lo opuesto a los deseos.

El desamor viene como una posibilidad junto con el amor. Cuando uno nota el desamor es conveniente que se lo manifieste claramente al otro y que no se quede callado esperando que al otro se le pase lo que sea que le esté sucediendo o que sea algo que se resolverá solo. Si se siente el desamor, no hay que buscar posibles razonamientos o motivos imaginarios a quienes achacárselo. Que no comience uno a culpabilizarse sin antes hablar. Que manifieste del modo apropiado sus sentimientos, lo que está notando y cómo se está sintiendo. Y que pregunte al otro cuáles son sus sentimientos en el modo que considere adecuado, pero directamente. Y a partir de ahí es cuando se tomarán las medidas que se consideren pertinentes.

Contra el desamor no se puede hacer nada si no existe el deseo voluntario del otro y su participación. Sabemos que no se puede obligar a nadie a amar ya que los sentimientos se rigen por sí mismos y no obedecen a intereses ni a órdenes mentales. Con el desamor de uno hacia su pareja… es necesario un reconocimiento sincero de los sentimientos, saber qué ha pasado para llegar a eso, qué está pasando ahora, cuánto interés hay por resolverlo, cuántas ganas y cuánto amor queda… y a la vista de las respuestas tomar la decisión deseada.

Hay que hablar con el otro y es en esa conversación, donde se decidirá qué hacer con la situación y si se va a poner en marcha un plan de

revitalización o no, y ahí será donde se tomará una decisión que ha de ser, imprescindiblemente, consensuada.

Si se confirma el desamor y que no hay intención de intentar recuperar el amor que hubo, es mejor asumirlo resignadamente y tratar de no hacer un drama de ello. Buscar la mejor solución a todos los conflictos que eso va a acarrear, deshacer la relación del mejor y más amable modo posible, entender que no es un asunto personal de falta de validez de uno de ellos sino que se trata de que no encajan juntos como pareja, cuidarse mucho ambos durante el proceso, y darse permiso y libertad para iniciar otra relación con otra persona más adecuada.

Lo que es favorable para ambos es que el desamor se quede en desamor, que eso es lo que es, y que no se convierta en odio. Por respeto a la emocionalidad de ambos y por el amor que antes se tuvieron, es preferible que no se instale una antipatía cruel y despiadada hacia el otro. **El odio es innecesario.**

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- Es favorable para ambos es que el desamor se quede en desamor, que eso es lo que es, y que no se convierta en odio.
- Contra el desamor ajeno no se puede hacer nada si no existe el deseo libre del otro y su participación en reconvertirlo en amor nuevamente.
- En la mayoría de las ocasiones el desamor es irreversible, por eso es conveniente el cuidado de la relación para que no llegue a suceder.

CAPÍTULO 200 - ¿QUÉ ES LO PRIORITARIO, LA PERSONA O LA PAREJA?

En este asunto va a ser difícil conciliar a todas las personas, porque están implicados los sentimientos y cuando hay sentimientos por medio dejan de funcionar las teorías intelectuales y los razonamientos mentales; también puede haber influencia de la ética religiosa o las tradiciones familiares, reminiscencias de la educación que se recibió, un fuerte sentimiento del "deber" –que es capaz de pasar por encima de los intereses propios y asolarlos, e incluso por encima de la propia felicidad y de los derechos personales-, o puede que pese mucho el compromiso adquirido ante la Iglesia quien así lo haya hecho: "Prometo amarte y respetarte todos los días de mi vida hasta que la muerte nos separe… etc."

La verdad es que, vista fría y racionalmente, ésta es una promesa cuyo cumplimiento es irrealizable en la mayoría de las ocasiones. **Uno no manda en su amor.** Es muy difícil saber qué cosas van a ir pasando a lo largo de la convivencia, y es demasiado peliagudo apostar por seguir amando dentro de muchos años, sobre todo cuando uno se casa sin ser consciente de cuánto es "muchos años", y no se tiene una noción ni siquiera aproximada de cuánto tiempo falta y de lo que puede suceder "hasta que la muerte nos separe", y también porque uno es incapaz de mandar racionalmente sobre los propios sentimientos, y no sabemos dónde pueden acabar éstos si la convivencia no resulta tan gratificante como se suponía.

Por eso, si llega el momento en que uno tiene que cuestionarse el interés por el proyecto de pareja frente a la felicidad propia pero estando solo es cuando aparecen con más intensidad los conflictos, y cuando "no sé qué hacer" es la frase que responde a casi todas las preguntas.

Visto analíticamente, siendo objetivo, parece que la realización personal tiene prioridad sobre la realización de la pareja o en la pareja. **Uno, como individualidad, existía antes de que se formara la pareja.**

Es evidente que uno siempre está consigo, y desde hace más tiempo, y que es insustituible para sí, y el otro lleva menos tiempo en la historia personal y, además, puede ser sustituido.

La realización –convertir en realidad lo que uno es en esencia- es una tarea propuesta para la vida de cada persona -aunque no aparezca escrita en ninguna parte, aunque en la educación no nos hablen de ella-, junto con el sentimiento innato de ser cada vez mejor persona, la intuición de pertenecer a un colectivo llamado Humanidad, la parte sensible que uno se descubre y no siempre se atreve a llamar espiritual o divina, la compasión que siente ante las catástrofes o las desgracias ajenas, y los gestos de caridad económica o personal en los que se involucra o quisiera hacerlo. Todo eso hace sentir de un modo inexplicable que "hay algo más".

Creo que es por ese motivo por el que de vez en cuando asalta la duda acerca de si se está haciendo lo correcto en la vida o si habría que hacer otra cosa. Y si se aplica a la pareja, en el caso de que no esté funcionando como es lo deseado y sólo aporte insatisfacciones, es cuando puede aparecer la duda de si uno tiene que seguir en esa relación porque tiene que aprender algo de ella desde el punto de vista evolutivo -que a veces se convierte en una excusa poco solvente pero aprovechable- o si la relación le está entorpeciendo en su camino personal, ya ha vivido la experiencia que tenía que vivir –aunque tal vez no le haya sacado todo el jugo-, y ya es el momento de comenzar otra etapa que le llevará al siguiente nivel.

La relación puede quebrar, por supuesto. En la teoría es muy complicado que una relación resista indemne el paso del tiempo, y que ambos sean del todo comprensivos y tolerantes a lo largo de los años con la evolución natural del otro, o que ambos coincidan en gustos e intereses después de mucho tiempo de coexistencia.

Pero la persona, el Ser, la Unidad, no debiera quebrarse nunca.

Ya he advertido que éste es un asunto delicado, y cuando uno se empareja lo debe hacer siendo consciente de todas las consecuencias posibles, y valorando tanto lo que puede recibir como los inconvenientes o las renuncias a las que se tendrá que enfrentar.

Creo que es correcto anteponer el individuo a la pareja, aunque opino que pueden y deben convivir ambas cosas. Una no debe anular a la otra. Pero si hay una prioridad, es la persona. Aunque pueda aparecer una voz que advierta: "pues no haberte emparejado."

En este asunto, como en todos los demás, cada uno ha de tener sus propios criterios y debe ser fiel a ellos, aun a contracorriente de las opiniones ajenas y de los consejos más o menos bienintencionados de los otros.

SUGERENCIAS PARA ESTE CASO:

- **La vida es un proceso continuo de Desarrollo Personal que no ha de detener el hecho de estar emparejado.** Si llega el momento en que uno se nota estancado y siente que está fallando en su propio Proceso tendrá que tomar una decisión… y realizarla.
- Se supone que la pareja es una fuente de enriquecimiento en lo personal, así que hay que estar abierto a aprender de las cosas que nos molestan de ella porque nos pueden estar mostrando lo que nos molesta de nosotros.
- No hay normas de quién tiene prioridad, pero si alguien considera que uno mismo que no sienta que eso es egoísmo. Tal vez sea justicia.

EPÍLOGO

Es imposible pretender epilogar algo tan complejo y difícil a veces, tan brillante y maravilloso en otras ocasiones, tan variopinto y personal siempre, y tan basado en las emociones y los sentimientos, como son las relaciones.

Todo lo escrito en los 200 capítulos precedentes representan algunas de las situaciones que se presentan. Los capítulos que le afectan a uno directamente, porque está viviendo esa misma situación o una muy similar, son más impactantes y más creíbles. Algunos casos pueden parecen de ficción, porque muchas personas no nos podemos imaginar que lleguen a suceder casos así realmente, pero todos son ciertos. Todas las situaciones expuestas son reales. Cada relación sentimental es distinta porque cada persona es distinta y cada situación o cada expectativa o cada convivencia son distintas.

Por supuesto que hay relaciones que van bien –de acuerdo con los deseos y expectativas de ambos-, y les envío mis felicitaciones a los afortunados. No he hablado de ellas porque todos los capítulos están orientados a los conflictos, a lo que se debiera evitar, a lo que conviene saber y hacer para que la relación avance del modo correcto, y para que quien lo está padeciendo –y si lo desea- ponga el remedio adecuado. A lo largo de los capítulos se repite en muchas ocasiones "hablar, hablar, hablar…" porque las posibles soluciones nacen con el diálogo. En el capítulo 11 hay una frase que refleja lo importante que es la comunicación: **"A las chicas que empiezan una relación, les digo que en lugar de preguntar al chico si las querrá siempre, le pregunten: ¿me hablarás siempre?".**
La muerte de algunas relaciones comienza con el silencio, con no compartir, con no preguntar, con no decir lo que se siente, o las dudas, o los deseos, o los miedos… así que "hablar, hablar, hablar…".

Algunos casos los he exagerado muy poquito –pero sin que dejen de ser verdad en ningún momento- para que sean más notables cuando quedan expuestos.

Si en algún momento ha parecido que soy partidista, que tengo una postura radical en cualquiera de los aspectos tratados, o que pretendo

imponer una solución o una forma de ser, de pensar y actuar, ofrezco mis disculpas. No tengo ninguna intención, ni ganas, de decirle a alguien lo que tiene que hacer con su relación o con su vida o cómo tiene que ser en lo personal, ni pretendo dar una solución porque las soluciones son tan particulares como las propias personas. Por eso se repite tanto lo de "en mi opinión", porque no afirmo nada rotundamente, y por eso siempre al final de cada capítulo lo que aparecen son "SUGERENCIAS" y no órdenes que acatar ni la solución válida Universal.

Cada persona tiene la libertad de hacer lo que crea conveniente y tienen mi respeto todas las personas y todos los tipos de relaciones… siempre que sean aceptadas libre y voluntariamente por ambas partes las condiciones en que se desarrollan.

Tantos años de experiencia en esto de vivir me han hecho comprender que cada persona es un Mundo y cada relación un Universo, y me han hecho ser comprensivo con todo y aceptarlo todo, incluso cuando no estoy de acuerdo con algo. Sólo me aparece la intolerancia cuando la relación produce sufrimiento, cuando el dolor está presente y es continuo, cuando las decepciones hacen daño, cuando se busca una salida y no se encuentra.

Las personas que estén en una relación insatisfactoria han de hacer con ella lo que decidan, o lo que puedan, aunque puede parecer que invito siempre a la ruptura. A veces las situaciones tienen difícil escapatoria, pero en otras ocasiones el mayor enemigo es un miedo innecesario e injusto y es uno mismo quien pone las dificultades que no existen. A veces hay que ser valiente y saber poner la palabra FIN.

La invitación es evidente: reflexionar sobre uno mismo primero (cómo está siendo su participación y colaboración en la relación), sobre cómo actúa su pareja (cómo está siendo su participación y colaboración en la relación), y sobre el estado de la propia relación después. Evaluarla sin miedo y con toda la honestidad y la objetividad posible. Y después, serenamente, tomar las decisiones que haya que tomar… y realizarlas.

FIN